

가을준비!

환절기 건강관리

- 가을철 3대 계절성 질환 예방관리 -

1. 쯤쯤가무시병

<ul style="list-style-type: none">✓ 대표적인 가을철 발열성 질환으로 야외 활동시 걸리기 쉬움✓ 증상 : 고열, 오한, 기침, 두통, 피부 발진✓ 쯤쯤가무시균에 감염된 털진드기 유충에게 물린 자리에 검은 딱지가 남는것이 특징	<p>예방법</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 야외 활동 시 긴 옷, 신발착용하기 (피부노출 최소화)✓ 가급적 풀 위에 앉거나 눕지 않기✓ 야외활동 시 입었던 옷들은 바로 세탁하기
--	---

2. 알레르기성 결막염

<ul style="list-style-type: none">✓ 봄철보다 오히려 초가을인 9월에 많이 발생✓ 증상 : 눈 충혈을 비롯해 화끈거림, 이물감, 가려움 동반	<p>예방법</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 알레르기 원인 집먼지 진드기 제거 위해 침구류 세탁하기(집안 청결 유지)✓ 애완동물 만진 뒤에는 반드시 손 씻기✓ 실외 꽃가루나 미세먼지 피하기
--	---

3. 인플루엔자 (독감)

<ul style="list-style-type: none">✓ 전염성이 강한 독감은 일교차가 큰 가을과 추운 겨울에 자주 발생✓ 증상 : 고열, 오한, 근육통 등 신체 증상 호소✓ 어린이, 노약자는 독감으로 인해 폐렴과 같은 합병증 올 수 있음	<p>예방법</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 가장 좋은 예방법: 예방접종 하기<ul style="list-style-type: none">- 유행하기 2주전에 접종하는 것이 효과적(10월~11월초가 적기)- 백신의 효과 지속기간은 6개월✓ 손 씻기 등 위생관리 철저히 하기✓ 실내 습도는 40~50% 사이 유지하기
---	--