

03월 보건소식

안녕하세요. 동서인 여러분!

어느새 봄이 우리 곁에 다가왔습니다. 동서대학교와 함께 푸르른 봄을 나아갈 2019학번 신입생과 신입 교직원 여러분께 먼저 축하인사를 드립니다. 새 학년, 새 학기로 설렘 가득한 3월! 긍정적인 생각과 뜨거운 열정으로 기분 좋은 시작이 되길 바랍니다.

이번 보건소식지에서는 신학기를 맞이하여 보건실 이용에 대해 안내해 드리고, 여러분들이 꼭 알아 두어야 할 **응급상황별 대응방법과 감염병 예방을 위해 성인에게 필요한 예방접종**에 관하여 집중적으로 알려드리도록 하겠습니다.



보건실 이용시간

OPEN 9AM 월 ~ 금 ※ 점심시간 ※
CLOSE 6PM 12~1시 이용불가

이럴 때 방문하세요!

- 각종 통증 조절(Pain Control)
- 설사, 변비, 소화불량, 구토, 어지러움, 속 쓰림
- 벌레 물림, 피부 알레르기, 알레르기성 비염
- 염좌 및 근육통
- 감기 몸살, 고열, 전신 허약, 피로감
- 화농성 염증(눈 다래끼), 안구 건조
- 상처 소독 및 치료
- 키와 체중 측정
- 시력 측정 및 색각 검사
- 활력징후 측정(혈압, 체온 등)
- 건강상담 및 진료안내
- 금연프로그램 안내
- 생리공결 인증서 발급

We DO NOT provide :

- 예방주사
 - 외과적 수술, 봉합
 - 의학적 진단 및 관련 서류 발급
 - 건강검진(혈액검사, 방사선 촬영 등)
 - 처방이 필요한 투약(항생제, 주사 등)
-  가까운 병의원, 보건소에서 가능합니다.
- 학교 생활 관련 심리 상담
-  학생생활상담센터를 방문하세요.

보건실 이용 수칙

DSU Dongseo University
동서대학교
보건실(School Health Room)



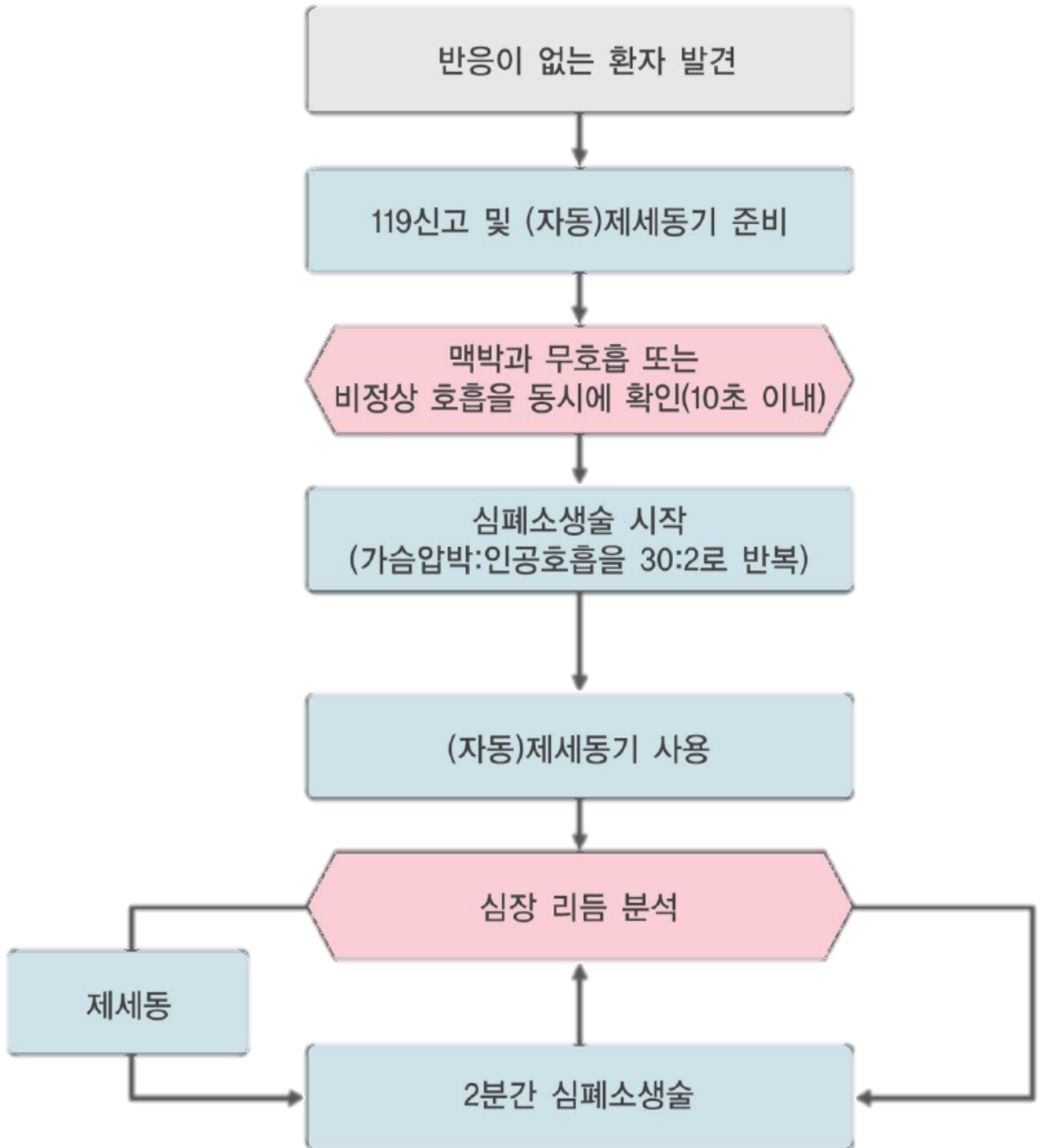
051.320.2966

- 방문일지에 방문 시간, 이름, 전공, 학번 기재!
- 단순히 약만 제공하지 않습니다.
주 증상 또는 건강상태를 말씀하세요.
- 오후 12~1시는 점심시간이므로 이용이 불가합니다.
- 보건실 업무 특성 상, 프라이버시 보호를 위하여 1명씩 응대합니다. 친구는 밖에서 기다리세요.
- 전 방문자가 퇴실하면, 차례대로 1명씩 이용합니다.
- 약품과 물품은 대리수령 할 수 없습니다.
본인이 직접 방문하세요.
- 단순 휴식은 학생휴게실을 이용하세요.
- 외국인 학생은 방문 시 학생증을 꼭 제시해주세요.
- 한국어 소통이 어려운 학생의 경우,
소통이 가능한 조교 또는 직원선생님과 동행해주세요.
- **응급상황에는 119 연락이 우선입니다!**

응급상황에서는 골든타임 확보를 위해

119 연락이 우선입니다!

심정지



심정지

1. 반응 확인



- 환자의 어깨를 두드리며 "괜찮으세요?" 라고 소리쳐서 반응을 확인한다.
- 10초 동안 맥박과 호흡을 동시에 확인한다.
- 맥박은 경동맥에서 촉진하며, 손가락 세 개를 이용한다.

반응 없음
비정상적인 맥박과 호흡
맥박과 호흡 측정 못함

→ 심정지로 간주

심정지

2. 119 신고



- 심정지라고 판단한 즉시 주변에 큰 소리로 **119 신고와 자동제세동기**를 요청한다.
- 누구인지 알 수 있도록 정확하게 사람을 지목한다.
- 주변에 아무도 없는 경우에는 직접 신고한다.

119에 신고할 때 알려주어야 하는 내용

- 응급 상황이 발생한 구체적 위치
- 응급상황의 내용
- 도움이 필요한 환자의 수
- 환자의 상태
- 환자에게 시행한 응급처치 내용
- 다른 질문의 여부

☞ 심정지

3. 가슴압박

- 효과적인 가슴압박은 **심장과 뇌**로 충분한 **혈류를 전달**하기 위한 필수적 요소이다.

- ① 환자를 **평평**하고 단단한 바닥에 눕힌다.
- ② 구조자는 환자의 **가슴 옆**에 무릎을 꿇은 자세를 취한다.
- ③ 한 쪽 손바닥을 **압박 위치**에 대고, 그 위에 다른 **손바닥**을 **평행하게** 겹치도록 각지를 껴서 두 손으로 압박한다.
- ④ 이 때 손가락 끝이 가슴에 닿지 않도록 주의한다.
- ⑤ 팔꿈치를 펴서 팔이 바닥에 대해 **수직**을 이룬 상태에서 구조자의 체중을 이용하여 압박한다.
- ⑥ 복강 내 장기 손상 방지를 위해 복장뼈 끝에 위치한 돌기를 압박하지 않도록 주의한다.

심정지

3. 가슴압박

압박위치

복장뼈(Sternum) 아래쪽 1/2

(양 유두를 연결하는 가상선의 중앙)



30회 후 2회



바닥에 대해 수직
손가락 끝이 가슴에
닿지 않도록



질병관리본부
대한심폐소생협회



압박 깊이 ▶ 약 5cm

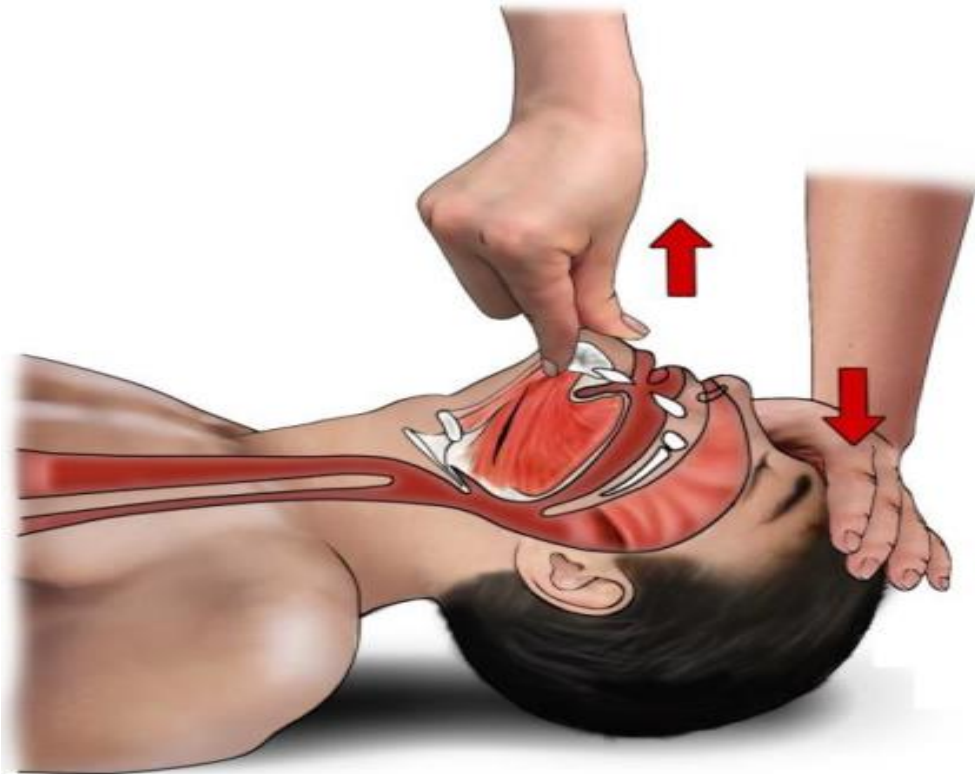
압박 속도 ▶ 분당 100~120회

가슴압박과 인공호흡 비율 ▶ 30 : 2

심정지

4. 인공호흡

① 기도 유지 : 머리 기울임 - 턱 들어 올리기



- 한 손을 환자의 이마에 대고, 손바닥으로 압력을 가하여 환자의 머리가 뒤로 기울어지게 한다.
- 다른 손의 손가락으로 아래턱의 뼈 부분을 머리 쪽으로 당겨 턱을 받쳐주어 머리를 뒤로 기울인다.
- 이때 턱 아래 부위의 연부조직을 깊게 누르면 오히려 기도를 막을 수 있기 때문에 주의한다.

심정지

4. 인공호흡

② 인공호흡 시행 : 입 - 입 호흡

- 기도가 유지된 상태에서 환자의 코를 막는다.
- 환자의 입을 벌려 구조자의 입을 환자의 입에 밀착한다.
- 보통 호흡을 1초 동안 환자에게 불어 넣는다.



질병관리본부
대한심폐소생협회

보통호흡

일회호흡량으로, 구조자가 숨을 깊이 들이 쉬는 것이 아니라
평상 시 호흡과 같은 양을 들이쉬는 것이다.

- 가슴상승이 눈으로 확인될 수 있어야 한다.
- 가슴압박과 인공호흡이 동시에 이루어지지 않도록 한다.
- 과도한 호흡량으로 과환기를 유발하지 않도록 주의한다.
- 자발 순환이 있고 호흡 보조가 필요한 경우에는 5~6초마다 인공호흡을 시행한다.

심정지

5. 자동 제세동기(AED)



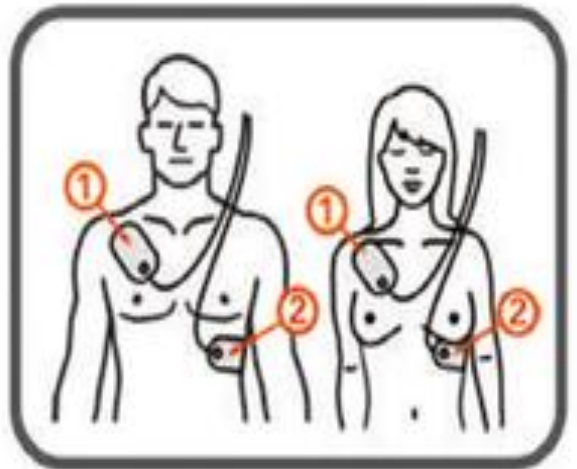
질병관리본부
대한심폐소생협회

① 전원을 켜다.



질병관리본부
대한심폐소생협회

② 두 개의 패드를 부착한다.



< 패드 부착 위치 >



질병관리본부
대한심폐소생협회

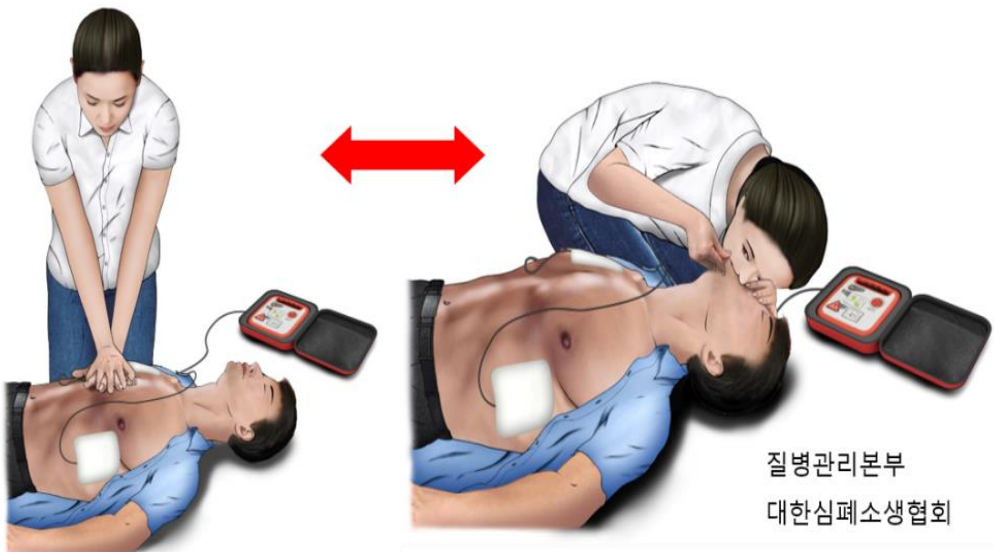
③ 모두 환자에게서 떨어지도록 한 후, 버튼을 눌러 심장리듬 분석을 한다.

심정지

5. 자동 제세동기(AED) 사용법



④ 모두 환자에게서 떨어지도록 한 후, 기계의 안내에 따라 제세동을 시행한다.



⑤ 제세동이 끝나는 즉시 심폐소생술 과정을 반복한다.

심정지

6. 회복자세



질병관리본부
대한심폐소생협회

- 몸 앞쪽으로 한쪽 팔을 바닥에 대고, 다른 쪽 팔과 다리를 구부린 채로 환자를 옆으로 돌려 눕힌다.
- 환자가 반응은 없으나 정상적인 호흡과 효과적인 순환을 보이고 있는 경우에 권장된다.
- 혀나 토사물로 인해 기도가 막히는 것을 예방하고 흡인의 위험성을 줄일 수 있다.
- 이상적인 자세는 환자를 옆으로 눕혀 머리의 위치는 낮게 하고 호흡을 방해할 수 있는 압력이 가슴에 가해지지 않아야 한다.

☞ 실신

- ▶ 급작스런 뇌 혈류 감소로 인하여,
일시적으로 의식을 잃고 자세를 유지하지 못해 쓰러지는 증상



[반응 확인 후 처치 시행]

- 환자를 안전하게 눕히고, 어깨를 두드리며 "괜찮으세요?"라고 소리쳐서 반응을 확인한다.
- 10초 동안 맥박과 호흡을 동시에 확인한다.
- 맥박은 경동맥에서 촉진하며, 손가락 세 개를 이용한다.

IF

의식 X
맥박 X
호흡 X

즉시
심폐소생술 시행

실신

IF

의식 0

맥박 0

호흡 0



앉아 있는 경우 ▶ 머리를 양 무릎 사이로 내린다.

누울 수 있는 경우 ▶ 편평하게 눕힌 후 양 다리를 올린다.

- ‘머리 기울임 - 턱 들어 올리기’를 하여 기도가 유지되도록 한다.
- 음식물이 입에 있거나 구토하는 경우 기도 유지를 위해 고개를 옆으로 돌려준다.
- 환자가 의식을 완전히 회복하더라도 바로 일으켜 세워 다른 장소로 이동하지 않도록 하고, 충분한 안정을 취하도록 한다.
- 더위로 인한 실신인 경우, 시원한 곳으로 옮기고 옷을 벗겨 열 발산을 돕는다. 필요 시 얼음찜질을 제공한다.

☐ 이물질 흡인으로 인한 기도폐쇄

- 가벼운 기도폐쇄 ▶ 자발적인 기침 유도
- 심각한 기도폐쇄

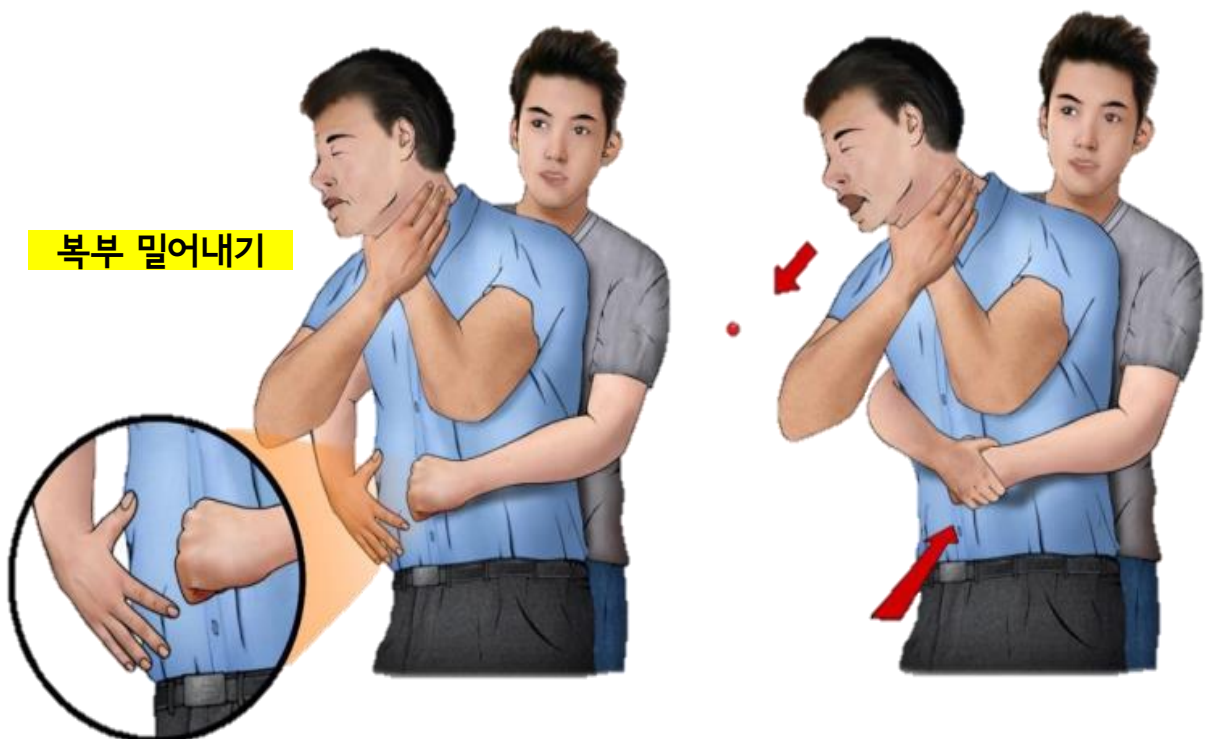
A. 즉시 119 연락

B. 증상이 해소되거나 의식을 잃기 전까지 복부 밀어내기 반복

C. 복부밀어내기가 효과적이지 않은 경우 가슴압박 시행

D. 의식을 잃으면 환자를 바닥에 눕히고 즉시 심폐소생술 시행

E. 인공호흡 전 이물질이 보이면 제거



성인 예방접종 가이드 기준

권고(이환을 줄이는 효과)
 우선 권고(사망을 줄이는 효과)
 최우선 권고(사망을 줄이며 비용-효과 우수)

대상감염병	백신종류	19-29세	30-39세	40-49세	50-59세	60-64세	
인플루엔자	Flu	매년 1회			매년 1회		
파상풍 백일해 디프테리아	<u>Td/Tdap</u>	매 10년마다 Td 1회, 이 중 1회는 Tdap으로 접종					
A형간염	HepA	2회	항체검사 후 접종	위험군에 대해 항체검사 후 접종			
B형간염	HepB	과거 3회 접종이 불확실할 때 항체검사 후 접종					
수두	Var	위험군에 대해 항체검사 후 2회 접종		* 위험군 : 의료인, 가임기 여성, 해외여행자, 영유아와 함께 거주하는 성인, 학교 교사 * 위험군 : 의료인, 개발도상국 여행자, 단체 생활을 하는 성인			
홍역/풍진 유행성 이하선염	MMR	위험군에 대해 최소 1회 접종 * 가임기 여성은 풍진 항체 검사 권고					
인유두종 바이러스	HPV	여성	* 11~12세에 예방접종을 완료하지 못한 25~26세 이하 여성에게 권장				
대상포진	Zoaster	* 과거 대상포진 이환 여부에 상관없이 60세 이상 연령에서 접종 권장					1회
수막구균	MCV	위험군에 대해 1회 또는 2회					* 위험군 : 해외 여행자, 기숙사 신규 입소자

Q Td와 Tdap의 차이는?

→ Tdap는 Td와 달리 백일해 예방이 가능합니다.

☞ 주요 증상에 따른 감염성 · 비감염성 의심 질환

주 증상	동반 증상	의심 질환
구토	구토, 설사, 복통, 권태감, 발열	노로바이러스
	오심, 구토, 복통	황색포도알균감염증
기침	재채기, 맑은 콧물, 기침, 발열	감기
	2주 이상 마른기침	결핵
	개 짖는 기침 소리, 쉼 목소리	급성 폐쇄성 후두염
	기침, 가래	기관지염
	2주 이상의 발작성 기침, 구토	백일해
	만성 기침, 누런 콧물, 두통	부비동염
	호흡곤란, 마른 기침, 천명	천식
	발열, 기침, 가슴 통증	하기도감염(폐렴)
두통	발열, 심한 두통, 구토, 경련, 의식 저하	뇌수막염
발열	피로감, 발열, 복부불쾌감, 오심, 구토	A형간염
	인후통, 기침, 콧물, 심한 근육통	급성호흡기증후군
	오한, 발열, 발한 후 해열이 주기적 반복	말라리아
	손, 발바닥 및 구강 내 수포 및 궤양	수족구병
	인후통, 기침, 콧물, 심한 근육통	인플루엔자
	발열, 복통, 쇠약감, 변비	장티푸스
	피부의 점상출혈, 구역, 구토, 설사, 식욕부진	중증열성혈소판감소증후군
	특징적인 가피, 오한, 피부발진	쯔쯔가무시증
발진	설사, 쇠약감	파라티푸스
	전신에 수포성 발진, 가려움증	수두
	얼굴에 급속도로 전신에 퍼지는 발진	풍진
설사	온몸의 홍반성 구진, 발열, 기침, 콧물, 결막염	홍역
	복통, 설사, 열, 오심, 구토, 복통	살모넬라균 감염증
	고열, 복통, 설사, 혈변, 구토	세균성 이질
	수양성 또는 혈성 설사, 발열, 구토	장출혈성대장균감염증
인후통	수양성 설사, 구토	콜레라
	편도에 특징적인 회백색 위막	디프테리아
침샘비대	갑작스런 고열과 근육통	인플루엔자(독감)
	주로 귀밑 통증, 발열	유행성 이하선염
눈 충혈	안통, 눈곱, 눈물, 눈부심	급성출혈성결막염
	안통, 눈곱, 눈물, 눈부심	유행성각결막염

☞ 감염병 예방법

감염 예방의 첫 걸음, 손 씻기!

건강을 위한 **3**가지 약속! ■ 자주 씻어요 ■ 올바르게 씻어요 ■ 깨끗하게 씻어요
올바른 손씻기 **6**단계! **5**분부터 실천하세요!



나와 우리를 위한 기침예절 지키기!

- 호흡기 감염 증상이 있는 사람은 기침이나 재채기를 할 때에 **코와 입을 휴지로 가리고, 없을 경우에는 소매로 가립니다.**
- 사용한 휴지는 즉시 휴지통에 버리고 **흐르는 물에 비누나 소독제를 사용하여 손을 씻거나 물 없이 사용하는 알코올 제제를 사용하여 손을 닦습니다.**
- 호흡기 감염 증상이 있는 사람은 가급적 **마스크를 착용합니다.**
- 마스크를 착용할 때 일회용의 경우 젖으면 필터링 효과가 떨어지므로 바로 교환하고 재활용하지 않습니다.

☞ 감염병 예방법

올바른 마스크 착용법



1. 양손으로 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 잡고 오므려주세요.



2. 고정심이 내장된 부분을 위로 하여 잡고 턱 쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가리도록 착용하세요.



3. 머리끈을귀에 걸어 위치를 고정 시키거나, 끈을 머리 뒤쪽으로 하여 연결고리에 양쪽 끈을 걸어 주세요.



4. 양 손의 손가락으로 코편 부분이 코에 밀착되도록 클립을 눌러 주세요.



5. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기 누설을 체크하면서 안면에 밀착되도록 조정하세요.

[출처 및 참고자료]

- 질병관리본부
- 대한심폐소생협회
- 학생 감염병 예방·위기대응 매뉴얼(대학교용), 2016년 10월, 교육부