

<p>벌쏘임</p>	<p>< 벌쏘임 사고 피해를 예방하기 위한 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 벌집 가까이 접근하지 말고, 즉시 119나 전문가에게 제거 요청 ▶ 야외활동 시 청량음료나 과일 등 단 음식은 가급적 멀리 둬 ▶ 자극적 향수와 화장품 등 사용 가급적 자제 ▶ 말벌퇴치용 스프레이나 물파스 등 휴대 <p>< 벌에 쏘였을 경우 응급조치 요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 족집게나 핀셋으로 빼낼 경우 독이 더 퍼질 수 있으니, 신용카드 등으로 면도하듯 밀어서 빼냄 ▶ 신속히 119에 신고해 도움을 요청하여 병원에 가서 치료를 받아야 함 ▶ 붓는 증상이 발생하면 반지 등의 악세사리를 제거하고, 손상부위를 심장보다 낮게 유지하여 안정을 취해야 함
<p>뱀물림</p>	<p>< 뱀물림 사고 피해를 예방하기 위한 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 벌초시에는 두꺼운 등산화를 반드시 착용 ▶ 잡초가 많아 길이 잘 보이지 않을 경우 지팡이나 긴 장대로 미리 헤쳐 안전유무를 확인 <p>< 뱀에 물렸을 경우 응급조치 요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 뱀에 물린 사람을 눕혀 안정시킨 뒤 움직이지 않게 함 ▶ 물린 부위가 통증과 함께 부풀어 오르면, 물린 곳에서 5~10cm 위쪽(심장쪽)을 끈이나 고무줄 등으로 묶어 독이 퍼지지 않게 하고, 신속히 병원으로 이송 ※ 뱀에 물린 부위를 입으로 빨아내는 방법은 입에 상처나 충치가 있는 경우 매우 위험
<p>멧돼지 발견</p>	<p>< 멧돼지 발견 시 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 119 또는 해당 지자체로 즉시 신고 ▶ 절대 정숙하고 소리치는 등 멧돼지를 흥분시키는 행동 금지 ▶ 가까운 나무나 바위 등 은폐물에 몸을 신속히 피함 (후각에 비해 시각은 상대적으로 약한 편임)
<p>진드기 물림</p>	<p>< 진드기 물림 예방 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 진드기에 물리지 않도록 야외활동 시 풀밭에 앉거나 눕지 말기 ▶ 긴팔, 긴바지, 모자 등을 착용하고 소매는 단단히 여미고 바지는 양말 속으로 넣어 피부노출 최소화 등

참고 2

해외여행시 감염병관련 유의사항

☞ 질병관리본부 해외여행질병정보센터 홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)를 통해 위험국가 및 발생정보, 유의사항 확인

<p>여행 전</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 여행국에 위험요인이 있는지 미리 확인 • 필요한 예방접종, 말라리아 예방약 또는 기타 구급약 및 장비 등을 체크하고 필요시 의사와 상의 <ul style="list-style-type: none"> - 예방접종이 요구될 경우 최소 2개월 전부터 준비 - 말라리아 예방약은 전문 의약품으로 반드시 의사의 처방을 받아 최소 일주일 전부터는 복용
<p>여행 중</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 음식을 먹기 전에는 반드시 비누로 손을 씻고, 비누와 손 씻을 물이 없다면 60%이상 알코올을 포함하는 세척젤(gel) 사용 • 야외에서는 긴팔옷, 긴바지, 모자를 착용하고 곤충기피제를 사용 • 동물에게 물리거나 동물을 통해 전염될 수 있는 질환(광견병이나 페스트 등) 예방을 위해 개나 고양이 같은 동물을 건드리거나 만지지 말 것 • 만약 개에게 물렸거나 핏자국이 있다면 상처를 비눗물로 세척하고 의사를 찾아 광견병 백신이 있는지 물어볼 것
<p>여행 후</p>	<p><의학적 검사를 받아야 하는 경우></p> <ul style="list-style-type: none"> • 만성질환(심부전, 당뇨, 만성호흡기 질환 등)을 앓고 있는 경우 • 귀국 일주일 이내에 열, 설사, 구토, 황달, 소변이상, 피부질환이 생기는 경우 • 여행하는 동안 심한 감염성 질환에 노출되었다고 생각하는 경우 • 여행하는 동안 동물에게 물린 경우 <p><항말라리아 치료를 받은 경우></p> <ul style="list-style-type: none"> • 여행 전 항말라리아 치료를 받은 경우 귀국 후에도 같은 치료를 받아야 하는지 확인, 귀국 후에도 말라리아 약을 계속 복용해야 하는 경우가 있음 • 말라리아 위험 지역의 여행 중 혹은 이런 지역의 여행을 마치고 귀국 후 (1년까지) 열이 나거나 독감 같은 증상이 생기면 즉시 의사를 찾아가 해외여행을 한 적이 있다고 말해야 함

식품의약품안전처

병원성대장균 미리 예방하자!

건강한 식습관 식중독 예방법

식중독이란?
오염된 음식이나 독성물질이 있는 음식을 먹고 설사나 구토, 복통 또는 열이 나는 증세

식품의약품안전처

병원성대장균 알아보기 >>>

병원성대장균이란?
식중독의 주요 원인균으로 생채소, 생고기 또는 완전히 조리되지 않은 식품이 원인이 되며 묽은 설사, 복통, 구토, 피로, 탈수 등을 일으킵니다.

식품의약품안전처

기온이 30 ~ 35°C에서는 병원성 대장균 1마리가 2시간 이내 백만마리까지 증식한다는 사실!
* 백만마리 이상시 식중독을 일으킬수 있음

식품의약품안전처

병원성대장균 예방법 하나! 식재료는 깨끗이 씻어서 바로 조리! 아니면 냉장보관하기

병원성대장균 예방법 둘! 음식물은 완전히 익혀먹기

식품의약품안전처

병원성대장균 예방법 셋! 고기의 중심부 온도가 75°C, 1분 이상 가열하기

병원성대장균 예방법 넷! 조리 및 식사 전 30초 이상 손씻기 등 개인 위생관리 철저

식품의약품안전처

병원성대장균 예방법 다섯! 생고기와 조리된 음식을 구분하여 보관

병원성대장균 예방법 여섯! 위생적인 조리기구 관리로 2차 오염 방지

* 칼, 도마 구분사용
* 사용 후 세척, 열탕 처리