

◆ 수족구병 예방 안내 ◆

주로 면역력이 약한 영·유아에게 발생하며, 어린이 보육시설, 유치원 등 어린이가 많이 모인 곳에서 급속히 확산되는 경향이 있습니다. 가장 흔한 원인병원체는 콕사키바이러스 A16이며, 엔테로바이러스 71형 등 장내바이러스에 의해 주로 영·유아에게 발생합니다.

○ 주요증상

· 가벼운 미열과 함께 혀, 잇몸, 뺨의 안쪽의 점막, 손, 발 등에 빨갛게 선이 있는 쌀알크기의 수포성 발진이 생기며 일주일 정도가 지나면 발진은 호전됩니다.



○ 감염경로

· 수족구병의 잠복기는 3일 ~ 7일이며, **발병 1주일**이 가장 전염력이 강합니다. 이 기간 중 환자의 대변 또는 침, 가래, 수포의 진물 등과 직접 접촉하거나 이러한 것으로 오염된 물건(수건, 장난감 등)과의 접촉을 통하여 전파됩니다.

○ 예방요령

· 수족구병은 대개 손발에 묻은 바이러스를 통해 전염되는 경우가 많기 때문에 수족구병에 진단된 환자와의 접촉을 피하고, 배설물이 묻은 옷 등은 분류해서 소독합니다.

- **아이들의 장난감, 놀이기구, 집기 등을 청결하게 관리**합니다.

· 현재까지 수족구병에 대한 예방백신이나 치료제가 개발되어있지 않으므로 감염예방을 위해서는, **「올바른 손씻기」** 방법을 익히고 이를 생활화하는 등 개인위생관리에 힘써야 합니다.

- 외출 전 후, 배변 후, 식사 전 후, 아기 기저귀 교체 전 후

- 철저한 손씻기는 아이들뿐만 아니라 어린이집, 유치원, 학교, 학원 그리고 가정에서 아이들을 돌보는 어른들의 실천이 무엇보다 중요합니다.

· **증상이 있는 경우 소아과 병의원에 내원하여 진료**를 받습니다.

· **수족구병 진단 받은 경우 자가격리(자택격리) 치료**합니다.

· **증상 발생이후 1주**까지 어린이집/유치원, 공공장소에 가지 말아야 하고, 6주후까지 수영장 출입은 제한해야 합니다.

○ 『올바른 손씻기』 방법

- 질병의 70%가 손을 통해서 전염됩니다. 손씻기를 잘 하면 각종 감염병, 식중독, 유행성 눈병, 감기 등에 걸릴 위험을 줄일 수 있습니다.

- 손씻기는 언제 필요할까요?

: 화장실을 다녀온 후(기저귀를 교체한 후), 외출에서 돌아온 후, 대중교통을 이용한 후, 음식물을 먹거나 요리하기 전, 상처를 만진 후, 반려동물을 만진 후 등 가능한 손은 “비누”를 사용하여 자주 씻도록 합니다.



1단계

손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다



2단계

손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다



3단계

손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다



4단계

엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다



5단계

손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다



6단계

손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다