



학부모님, 안녕하십니까? 학부모님 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.
여름철 무더위로 기온이 상승하면서 각종 감염병 발생에 각별한 주의가 요구되는 시기입니다.
또한 본격적인 휴가철을 앞두고 해외여행을 준비하는 가정이 늘어날 것으로 예상됩니다. 이에 **해외여행 시 감염병 예방을 위한 주의사항**을 안내하오니 건강관리에 더욱 힘써 주시기 바랍니다. 감염병 예방법을 습관화하여 학생 스스로 건강을 유지하고 증진하는데 노력할 수 있도록 학부모님의 많은 관심과 협조 부탁드립니다.



여행 전 준비사항

- 1) 해외여행질병정보센터 홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)에서 여행할 지역의 감염병 유행 정보를 확인하세요.
- 2) 필요한 예방접종, 말라리아 예방약 또는 기타 구급약 및 장비 등을 체크하고 필요시 의사와 상의하세요.
- 3) 예방접종이 요구될 경우 **최소 2개월 전부터** 준비해야 합니다.
** 예방접종 : 황열, 콜레라, 장티푸스, 일본뇌염, B형간염, 인플루엔자, 말라리아 예방약
- 4) 말라리아 예방약은 전문 의약품으로 반드시 의사의 처방을 받아 **최소 일주일 전부터**는 복용해야 합니다.
- 5) 기존 복용약물(피임약 포함), 진통제, 해열제, 자외선차단제, 반창고, 살충제, 항생제, 일회용 밴드 등을 준비하세요.
- 6) 임신 중이거나 임신 계획이 있는 경우, 의사와 반드시 상의해야 합니다.
- 7) 여행 전, 적절한 **여행자보험**에 가입하시는 것이 좋습니다. 또한, 운전 계획이 있으시다면, 보험의 보상내용 및 범위 등을 확인하세요.



여행 중 주의사항

- 1) 수인성·식품매개 감염병 예방을 위해 음식을 먹기 전에는 반드시 비누로 손을 씻으세요.
비누와 손 씻을 물이 없다면 60%이상 알코올을 포함하는 세척 gel을 사용하세요.
(개인위생수칙 준수)
- 2) 생수나 끓인 물, 탄산수만 마시는 게 좋습니다. 수돗물, 분수물, 얼음은 먹지 않도록 합니다.
- 3) 음식은 완전히 익힌 것만 드세요.
- 4) 길거리에서 파는 음식은 피하세요.
- 5) 지카바이러스 등 모기매개 감염병 예방을 위해 모기에 물리지 않도록 모기장, 곤충기피제 (30%-50 DEET을 사용한 곤충 기피제)를 사용하세요.

- 6) 야외에서는 긴팔옷, 긴바지, 모자를 착용하세요.
- 7) 말라리아 모기가 극성을 부리는 시기(황혼에서 새벽까지)에는 방충망이 설치되거나 에어컨 디셔닝이 되는방에 머무르는 것이 좋습니다. 방충망이 설치되거나 에어컨디셔닝이 되는 방이 아닌 경우 (피메트린) 처리된 모기장을 치고 그 안에서 자도록 하세요.
- 8) 대낮에는 태양에 노출되는 것을 최소화 하세요. (긴 옷, 선글라스, 모자)
- 9) 피부가 노출되는 부위에는 SPF 15 이상의 선크림을 바르세요.
- 10) 물에서 자외선에 과다하게 노출되지 않도록 주의하세요.

여행 후 주의사항

- 1) 입국 시 **설사 및 발열 증상** 등이 있을 경우 공·항만 검역소에 신고하기
- 2) 자신의 건강상태를 수시로 확인하여 **감염병이 의심될 경우 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진찰받기.**
- 3) 건강상태를 수시로 확인하여 발열, 기침, 설사 등 **감염병이 의심될 경우 병원을 방문하기 전 먼저 질병관리본부 콜센터(1339)로 전화하기**

▶ 의학적 검사를 받아야 하는 경우 ◀

- 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
- 개발도상국에서 3개월 이상 체류한 경우
- 항 말라리아 치료를 받은 경우

2019. 7. 2.

전남대학교사범대학부설중학교장