

부산광역시 **학생 감염병 예방 소식지**

감염병 예방수칙 준수로 건강한 겨울나기

01

비누로 30초 이상
손 문질러 씻기

02



마스크 착용하기

03



기침예절 지키기

04



예방접종 하기

겨울철은 코로나19, 인플루엔자, 호흡기세포융합바이러스(RSV) 감염증 등
여러 가지 호흡기감염병이 유행하는 때입니다.

‘예방접종과 감염병 예방수칙 준수’로 감염병을 이기는 건강한 겨울을 보냅니다.

++ 전문가가 알려주는 예방법 ++

호흡기바이러스 감염증은 가벼운 감기부터 심각한 폐렴까지 유발합니다. 인플루엔자(독감)나 호흡기세포융합바이러스 등은 주로 겨울철에 유행하는데 이 바이러스들은 겨울철의 차고 건조한 공기에서 활동력이 증가하기 때문입니다. 또한 추운 날씨로 사람들이 밀폐된 실내에 머무는 시간이 늘어나면서 바이러스의 전파 위험이 높아집니다. 최근 2년 동안 코로나19 대유행으로 마스크 착용과 손씻기가 강조되면서 예년보다 코로나19 이외의 호흡기 감염병 발생이 적었습니다. 하지만 올해는 가을부터 인플루엔자 유행주의보가 발령되었습니다.

또한 코로나19 뿐만 아니라 인플루엔자 등 다양한 호흡기 바이러스의 동시 유행(트윈데믹) 우려가 커지고 있습니다. 거리두기와 실외 마스크 착용 의무가 해제된 이번 겨울을 건강하게 나기 위해 가장 중요한 것은 우리 스스로 감염병 예방수칙을 잘 지키고 필요한 예방접종을 받는 것입니다. 인플루엔자와 코로나19 백신을 맞고 적당한 운동과 영양 섭취로 면역력을 유지한다면 건강한 겨울나기가 가능할 것입니다. ‘예방수칙 준수가 곧 백신’이며 ‘예방접종이 가장 쉬운 감염병 예방법’이라는 것을 꼭 기억하고 실천해 주십시오.



최수한

부산대학교병원
소아청소년과 감염분과 교수
부산광역시 감염병관리지원단
자문위원