

건강 게시판

지역사회 건강 정보 및 뉴스



2013년 겨울

이번호 내용:

- 백일해
- 고령자 낙상 및 예방 팁
- 화재 예방 팁



백일해

백일해는 일종의 세균에 의해 야기되는 상기도 감염입니다. 영아는 폐렴, 경련, 뇌 손상을 비롯해 심지어 사망까지 이를 수 있는 중병에 가장 취약합니다. 세균은 감염된 사람이 기침 또는 재채기를 할 때, 작은 방울로 전염됩니다.

백일해를 앓고 있는 사람은 기침 또는 재채기를 통해 주변의 다른 사람들에게 질병을 옮길 수 있습니다. 이 병은 전염성이 매우 강합니다.

백일해는 통제할 수 없는 기침을 유발하여 호흡을 어렵게 만들 수 있습니다. 호흡하려 할 때 "쌩쌩거리는" 소리가 들립니다. 이 증상은 보통 6주 이상 지속됩니다.

백일해를 예방할 수 있는 백신 또는 예방접종이 있습니다. **DTaP** 백신은 아기와 7세 미만의 아동을 위한 것이며, **Tdap** 백신은 7세 이상의 아동과 성인을 위한 것입니다. 이 백신들은 **파상풍**, **디프테리아**, **백일해**로부터 여러분을 보호해 줍니다. 가족 모두가 연령에 맞게 백일해 백신을 접종받도록 하십시오.

백일해 증상:

- 콧물
- 미열(102 °F 이하)
- 다음과 같은 증상을 유발할 수 있는 반복적인 심한 기침:
 - 호흡 곤란
 - 구토
 - 숨을 들이마실 때 "쌩쌩거리는" 소리
 - 영아의 질식 발작

의사에게 연락해야 할 때:

- 여러분 또는 자녀가 백일해 증세를 보이는 경우 헬스케어 제공자에게 전화하십시오.
- 아픈 환자가 다음과 같은 증세 중 하나라도 보이는 경우, 응급실로 데려가십시오.
 - 푸르스름한 피부
 - 일시적인 호흡 정지(무호흡)
 - 간질 또는 경련
 - 지속적인 구토
 - 탈수증세

아기들은 백신 주사를 맞기에 너무 어리기 때문에, 영아와 접촉하는 성인 모두 (영아 부모 및 양육자, 특히 임신 여성의 경우)는 백일해 백신을 접종하여 아기를 보호해야 합니다.

독감과 백일해는 기침과 재채기를 통해 전염되고, 아동과 성인에 문제를 야기할 수 있습니다. 백신 접종으로 예방이 가능합니다.

독감 클리닉 위치에 대한 문의는 필라델피아 공공 보건국 독감 핫라인(Flu Hotline), 215-685-6458로 연락하시기 바랍니다.

건강 게시판을 항상 곁에 두시기 바랍니다.

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.htm>에서

여러 언어로 번역된 건강 게시판이 제공됩니다.

건강 게시판에 관한 자세한 정보가 필요하시면, Marialisa Ramirez에게 전화 215-685-6496번으로 연락하시거나 HealthBulletin@phila.gov로 이메일을 보내 주시기 바랍니다.

고령자 낙상

매년, 65세 이상 성인 세 명 중 한 명이 낙상 부상을 입습니다. 낙상은 가벼운 부상에서 대퇴부 골절과 머리 외상 같은 심각한 부상까지 초래할 수 있으며, 조기 사망의 위험이 높아질 수 있습니다.



고령자들은 어떻게 낙상을 예방할 수 있을까요?



- **운동.** 다리 근력과 균형을 중점으로 운동을 하십시오. 기공(Tai Chi) 프로그램이 좋은 예입니다.
- **귀하의 의약품을 검토해 보십시오.** 주치의에게 귀하의 처방전과 처방전 없이 구입할 수 있는 일반 의약품을 살펴보고, 어느 것이 어지럼증이나 졸음과 같은 부작용을 유발하는지 알려줄 것을 요청하십시오. 애드빌(Advil)과 타이레놀(Tylenol)이 일반 의약품의 예입니다.
- **안과 검사를 받으십시오.** 최소 일 년에 한 번 안과를 방문해 귀하의 안경을 조정하십시오.
- **집안을 안전한 환경으로 조성하십시오.** 욕조나 샤워 부스 안팎으로, 그리고 변기 옆에 가로대(그립 바)를 설치하십시오. 계단 난간을 설치하고, 집안 조명을 밝게 하여 어둡지 않도록 하십시오.

재난이 골다공증 환자에게 심각한 영향을 줄 수 있다는 것을 알고 계십니까?

재난이 닥쳤을 때 어떻게 **귀하의 건강을 보호**하는지 알고 계십니까?

귀하의 건강을 보호하는 방법과 골다공증에 대해 보다 자세히 알고 싶으시면, 다음 주소를 방문하십시오:

www.phila.gov/health/pdfs/Osteo.pdf

알고 계셨나요?

- 필라델피아 소방국에 따르면, 작년에 발생한 32건의 화재 중 27건이 화재 탐지기가 설치되어 있지 않은 건물 내에서 발생했거나, 혹은 경보기는 있었지만 작동하지 않거나 배터리가 없었던 경우에서 발생했습니다.
- 대부분의 주택 화재는 겨울철에 발생합니다.
- 고령자와 4세 미만 유아는 화재 관련 부상과 사망에 보다 취약합니다.

화재 예방 팁

- 가스레인지 위에 음식을 두고 자리를 비우지 마십시오.
- 가스레인지 위 혹은 주위에 냄비를 드는 장갑 및 수건을 두지 마십시오.
- 요리할 때 길이가 길고 헐렁한 소매의 옷을 입지 마십시오.
- 침대에서 흡연하거나 아직 꺼지지 않은 담배를 놓고 자리를 비우지 마십시오.
- 뜨거운 재를 쓰레기통에 버리지 마십시오.
- 재떨이는 가구 및 커튼에서 멀리 두십시오.
- (커튼과 같은) 인화성 물질 근처에 이동식 히터를 놓지 마십시오.
- 성냥과 라이터는 어린이 손이 닿지 않는 곳에 두십시오. 이를 잠긴 캐비닛 안에 보관하십시오.
- 지하실을 비롯해 모든 층에 화재 경보기를 설치하십시오.
- 일년에 두 번 화재 경보기 배터리를 교체하십시오.
- 매달 화재 경보기를 점검하고, 작동 여부를 확인하십시오.
- 화재 대피 계획을 세우고, 6개월마다 이를 훈련하십시오. 가족들이 대피할 수 있는 방법을 최소 2 개 이상 생각하고, 집에서 멀리 떨어진 안전한 집합 장소를 선정하십시오.
- 가능하다면, 가정에 화재 스프링클러를 설치하십시오.



화재 경보 핫라인
215-686-1176에
전화하여 무료
화재 경보기를
받으십시오.