따로 예방해야 서로 보호한다

감염병 제대로 알고 대응하자 ❹ 대상별 맞춤형 대책을

감염병에 취약한 유아, 노인, 학생 등을 안전하게 보호하기 위해서는 대상자별 맞춤형 예방대책이 필요하다.

취약대상별로 감염이 잘 되는 바이러스가 다르고 생활방식도 각기 다르기 때문으로 최근 대상별 적절한 예방대책이 강조되고 있다.

10일 경기도감염병관리본부에 따르면 감염병에 취약한 대상으로는 영유아와 학생, 군인, 노인, 임산부 등을 꼽을 수 있다.

먼저 영유아의 경우 인플루엔자와 홍역, 수두, 결핵 등에 감염되기 쉽다. 특히 단체생활을 하는 유치원생들은 홍역과 인플루엔자, 유행성 눈병 등에 취약할 수 있다. 홍역은 예방접종을 받지 않은 아동이 환자와 접촉할 경우 95% 이상 감염되는 감염력이 매우 높은 질병이다. 인플루엔자의 경우 주로 봄에 환자가 집중되는 특징이 있으며 3~6세 연령대에서 발생률이 높은 수두는 재채기할 때 나오는 비말 등으로 감염될 수 있어 주의가 필요하다. 이러한 감염병을 예방하기 위해서는 평소 반복적으로 손 씻기를 실시하고 감염성 질환 증상을 보이는 유아는 즉시 귀가·격리시켜 적절한 치료를 받도록 해야 한다. 또 유아들의 경우 초기 대응이 가장 중요, 부모들에게 아이에 대한 정보를 정확하게 전달하는 것이 중요하다.

단체활동을 하는 학생들 역시 감염병에 취약하다. 학생들은 주로 수두, 인플루엔자, 수족구병 등에 취약한 것으로 알려졌다.

학교에서 감염병이 발생할 경우 보건소와 교육청에 신속히 신고해 역학조사를 실시하는 한편 휴업 등 적절한 조치를 취하는 것이 중요하다. 또 평소 화장실과 급수장, 쓰레기장, 분리수거장, 조리실, 기숙사 등 취약환경에 대한 위생관리를 철저하게 하는 것이 감염병을 예방하는 데 효과적이다.

군인 역시 감염병을 주의해야 하는 대상으로 분류된다. 군인들이 취약한 감염병으로는 볼거리와 수두 등이 꼽힌다. 대부분 볼거리는 별다른 치료를 받지 않아도 증상이 최고조에 달한 이후 3~7일 내에 저절로 낫지만 심할 경우 뇌수막염 등의 합병증이 생길 수 있어 주의가 필요하다. 수두의 감염은 수포에서 나오는 액에 접촉하거나 공기를 통해 전파되며 볼거리와 마찬가지로 병이 진행되다가 증상이 자연적으로 좋아진다. 볼거리나 수두 등의 감염병을 예방하는 데는 개인위생을 철저히 관리하는 것이 중요하다.

노인의 경우 장기요양시설에서의 감염병 예방이 중요하다. 장기요양시설에서 자주 발생하는 감염병은 폐렴과 요로감염, 옴, 노로바이러스 등이다. 특히 폐렴의 경우 환자의 50% 이상, 폐렴 사망자의 90% 이상이 65세 이상의 노인일 정도로 노인에게 매우 흔하고 위험한 감염병이다. 폐렴을 예방하는 가장 좋은 방법은 기침할 때 입과 코를 가리고 기침을 가릴 때 사용한 휴지는 즉시 버리는 등 호흡기 에티켓을 준수하는 것이다.

최근 지카바이러스 등으로 감염병에 대한 공포감을 가장 많이 갖고 있는 임산부 및 가임기 여성의 경우 바이러스 발생국으로의 해외여행을 삼가하고 부득이하게 해외 여행을 하게 될 경우 모기 퇴치 제품 및 밝은 색의 긴팔 상의와 긴 바지 의류를 준비, 모기에 물리지 않도록 해야 한다.

이호준기자

학교 감염병 발생시 신고 및 처리절차

면역력 약한 영유아 인플루엔자 주의
증상 보일땐 즉시 귀가 적절한 치료를
단체생활로 질병에 노출된 학생과 군인
화장실·조리실 등 공동구역 위생관리를
임산부·가임기 여성 해외여행 삼가야

INTERVIEW 조수정 경기도감염병관리본부 예방관리팀 연구원

"올바른 손 씻기·외출 후 샤워 등 기본만 지켜도 예방 OK"

- 감염병 예방에 있어 기본 수칙이 있다면.

손 씻기를 철저하게 하고 올바른 기침 예절을 지키면 메르스 같은 호흡기 감염병이나 노로 바이러스를 통해 전염되는 수인성 감염병 같은 감염병의 대부분을 예방할 수 있다. 이때 손 씻기를 할 때 대충 씻는 것이 아니라 올바른 손 씻기를 해야 병원균이 사라질 수 있다.

기침을 할 때는 휴지로 코와 입을 막아야 하고 사용한 휴지는 꼭 버려야 한다. 휴지가 없을 때에는 손이 아닌 상의 소매나 손수건으로 입을 막고 기침을 하고 손을 사용하지 않았다 하더라도 기침 후에는 손을 깨끗이 씻어야 한다.

가을철 많이 발생하는 쥐나 진드기 매개 질병의 경우 풀 위에 눕는 행동 등 몸이 노출되는 행동을 피해야 한다. 따라서 풀밭에 갈 때는 돗자리를 깔고 앉거나 긴 옷을 입어야 하고 야외 활동 후에는 즉시 입었던 옷을 털거나 세탁하고 집에 온 후 바로 샤워나 목욕을 해야 한다. 이 밖에 깨끗한 세면도구와 식기류를 사용, 회식자리에서는 여러 사람이 함께 음식을 나눠 먹거나 술잔을 돌리는 일을 하지 않아야 하며 단체생활을 하는 곳에서는 함께 쓰는 정수기에 입을 대고 마시지 않고 꼭 개인 컵을 사용해야 한다.

- 감염병에 대해 사람들이 일반적으로 잘못 알고 있는 부분이 있다면.

흔히 설사, 구토 등의 증상이 있을 때 오염이 된 음식을 먹은 직후 증상이 나타난다고 생각을 하게 된다. 하지만 병원균에 감염된 후 최대 7일 정도 후에 증상이 나타나는 경우도 있다. 따라서 반드시 음식을 먹은 직후에 소화기 증상이 나타나는 것은 아니라는 것을 염두해야 한다.

호흡기 감염병의 경우 감염이 된 사람 근처에 가기만 해도 전염이 된다고 생각하는 사람들이 있는데 이는 잘못된 사실이다. 호흡기 감염병 중 메르스와 같은 비말을 통해 감염되는 질병의 경우 공기를 통해 전파되지 않고 침에 붙어 있는 바이러스가 손이나 침을 통해 전파 된다. 따라서 손 씻기를 잘하고 기침 예절을 지키면 전염을 막을 수 있다.

이호준기자