

『생활속의 민방위로 재난 없는 우리가정』

2016년도 민방위 비상소집훈련



목차

1 장 : 민방위제도의 변천	1
2 장 : 민방위대원이 알아야 할 상식	4
3 장 : 가정에 도움이 될 내용들	7
◆ 비상시행동요령	8
◆ 비상시 대피소 찾아보기	9
◆ 비상사태 시 행동요령	10
◆ 화학공격 시 행동요령	11
◆ 생물학공격 시 행동요령	12
◆ 핵무기 및 방사능공격 시 행동요령	13
◆ 방독면 착용요령	14
◆ 민방공 경보 발령시 행동요령	15
◆ 소화기·소화전 사용요령	18
◆ 가정 내 평시 비상대비 물자 준비요령	19
◆ 폭염대비 시민 행동요령	20
4 장 : 심폐소생술	21
◆ 심폐소생술 정의	21
◆ 성인 심폐소생술(요약)	22
◆ 성인 심폐소생술	23
◆ 자동제세동기 사용법(요약)	24
◆ 자동제세동기 사용법	25
◆ 영유아 심폐소생술(요약)	26
◆ 영유아 심폐소생술	27

1. 민방위제도의 변천

▣ 국민편의 위주 제도개선으로 국민부담 경감

- 편성연령 조정 : 17세 ~ 50세 ⇒ 20세 ~ 45세 ⇒ 20세 ~ 40세
- 교육시간 단축 : 년30시간 ⇒ 8시간 ⇒ 4시간(2006년부터)
- 민방위대상 단축 : 신규편성 1년차 ~ 50세까지 ⇒ 40세까지 연령 단축(07년도 부터)
- 소집훈련 축소 : 년 3회 ⇒ 1회(1~4년차 교육대상은 제외)
- 민방공대피훈련 축소 : 년12회 ⇒ 4회 ⇒ 3회
- 공습경보시간 단축 : 20분 ⇒ 15분
- 민방위대 편성 방법 : 신고편성 ⇒ 직권편성

▣ 전시대비위주에서 재난대비 병행체제로 전환

- 민방위 교육훈련 전환 : 소양교육 및 재난실기교육
- 재해발생 경보체제 구축 : 민방공 경보시설 이용

▣ 민방위의 뿌리

- ☞ 우리민족이 한반도에 삶의 터전을 잡은 아래 기원전 110년 고조선이 중국 한나라로부터 침범 받은 것을 비롯하여 6.25동란까지 무려 418회의 외침을 받았고 그 외에도 숭한 자연재해의 도전을 받아 왔습니다.
- ☞ 우리의 슬기로운 민족정신의 맥은 삼국시대부터 전통적으로 품앗이, 고려시대의 향도, 그리고 조선시대의 향약 등에서도 찾아볼 수 있는바 이러한 힘을 바탕으로 이룩한 민간 활동을 통해 전란이나 자연재해를 함께 극복함으로써 오늘날의 민방위가 정착할 수 있는 정신적인 토대를 간직할 수 있었던 것입니다.

☞ 1975년 4월 월남패망과 인도지나 반도의 공산화로 우리 안보가 직접 큰 위협을 받자 범 국민적인 총력안보 결의를 바탕으로 그해 7월 25일 민방위기본법이 제정되었으며 8월 22일 민방위기본법시행령이 공포됨으로써 현재의 민방위 제도가 확립되었습니다.

☞ 같은해 8월 26일 내무부에 민방위 관한 업무를 총괄.조정하는 전담기구인 민방위본부가 설치되었고, 9월22일 ~ 9월 30일 사이에 전국적인 민방위대가 발족되어 오늘에 이르고 있습니다.

▣ 훈련 목적

민방위사태발생에 대비 응소상태를 점검하고 소속감을 고취시키며 유사시 임무 및 역할 교육실시로 비상대비태세를 확립하기 위함

▣ “民防衛” 개념

“적의침공이나 국민의 안녕과 질서를 위태롭게할 재난으로부터 주민의 생명과 재산을 보호하기 위하여 정부의 지도하에 주민이 수행하여야 할 비군사적 일체의 활동”

▣ 연 혁

- 1975 .7. 25 : 민방위기본법 제정 · 공포
- 1975. 9. 22 : 민방위대 발족

▣ 도입배경

월남공산화 이후 인도지나반도가 연쇄적으로 공산화 됨에 따라 북한의 전쟁도발위험이 증가되고 국토방위의 역할을 미국과 분담하고 있는 시대적 배경하에서 “자주국방, 총력안보”의 필요성이 대두

▣ 민방위 역할

민방위대는 올해 창설 38주년을 맞아 그동안 착실한 발전을 거듭하며 지방행정의 한분야로서 독자적인 기반을 구축, '국가안보적 차원의 역할' 뿐만 아니라 산업화·도시화가 확대됨에 따라 시민생활에 위협이 되고있는 각종 '도시재난의 예방 및 수습'에도 역할확대 - 따라서 민방위대는 국가안보와 재난에 대비한 활동의 중추적 역할을 담당하고 있는 중요한 조직임

▣ 외국의 민방위제도

● 시행국가(19개국)

미국. 영국. 독일. 프랑스. 러시아. 덴마크. 노르웨이. 핀란드. 스웨덴. 네델란드. 스위스. 뉴질랜드. 오스트리아. 터키. 이스라엘. 싱가포르. 대만. 북한. 한국

● 외국의 민방위 개념

- 국가별 현실상황, 역사성, 정책방향등에 따라 민방위대 조직. 교육훈련 등 민방위제도의 내용 약간씩 상이
- 일반적으로 "적의침공이나 각종 재난으로부터 국민의 생명과 재산을 보존하기 위한 활동"으로 규정

● 각국의 민방위 창설 년도

- 스웨덴 '44년(최초) , 대부분 60년대이전 창설
- 북한 '59년 창설

● 북한 민방공대

- 노동적위대(41-60세) : 우리나라 민방위대 성격
- 교도대(17-40세) : 우리나라 예비군 성격
- 조선인민경비대(제대군인) : 경비임무
- 붉은청년근위대(14-17세 학생) : 지도층 사수 임무
- 반항공대(20-40세) : 항공기 격추임무

2. 민방위대원이 알아야 할 상식

1. 민방위대 편성연령은

20세가 되는 해의 1월 1일부터 40세(1975. 12. 31일생 까지)가 되는 해의 대한민국 남자로 편성합니다.

2. 민방위교육대상 및 교육시간은

민방위대원 신규편성 후 1년차 ~ 4년차는 소집교육을 4시간 받아야 하며,

3. 민방위 비상소집 훈련시기 및 대상자는

민방위 소집훈련은 민방위 교육대상자(민방위대편성 1~4년차)를 제외한 전 민방위대원은 소집훈련에 응소하여야 합니다.(지원자 포함)

4. 민방위 현지교육이란(1~4년차, 5년차~40세의 소집훈련 대상자 전원)

장기출장 기타 부득이한 사정으로 교육.훈련 소집통지서에 지정된 일시와 장소에서 교육을 받을 수 없는 경우는 체류지의 민방위 교육장에 출석하여 비치되어 있는 현지교육.훈련신청서를 작성 제출하고 교육.소집훈련을 받을 수 있습니다.

5. 주민신고 대상은

- 적군, 무장공비, 간첩, 간첩선박, 거동수상자, 불발탄.지뢰 등의 폭발물
- 적의 불온선전물, 불온문서, 유언비어유포자, 살인.방화 등의 범죄자
- 징집 또는 동원기피자 기타 국가안보를 해하는자 및 각종 피해발생사항 등을
⇒ 경찰관서, 군부대, 국가정보원, 시청이나 읍.면.동사무소에 신고

6. 민방공훈련이란

민방공훈련은 정기훈련과 불시훈련(8월)으로 구분하여 전국 일원에서 실시하며, 주민들은 방송을 들으면서 민방위 상황실의 지시에 따라 행동을 하고, 대피 훈련 경보는 공습(15분)⇒경계(5분)⇒해제 순 실시

7. 중점관리대상인력이란

20~60세 대한민국 남녀중 기술자격.면허소지자, 과학기술자를 전시를 대비하여 평시에 중점관리대상 인력지정통지서를 교부하여 관리하고 있으며, 인력동원 훈련시에는 지정기관까지 개별응소 하도록 되어 있습니다.

8. 민방위비상급수시설이란

유사시 상수도시설이 제 기능을 다할 수 없을 때 음용수, 생활용수 같은 비상용으로 활용하기 위하여 관리하고 있는 시설이므로, 주인의식을 갖고 청결유지 및 시설물 관리에 적극 협조하여야 합니다.

9. 민방위대피시설이란

비상사태발생시 주민의 생명과 재산을 보호하기 위한 시설로 독립대피호, 건축물 지하층, 지하주차장 등을 대피시설로 지정하여 관리하고 있으며, 시설주는 비상시 활용할 수 있도록 유지관리에 적극 협조 하여야 합니다.

10. 민방위대 편성제외 대상자는

당연제외자와 심사제외자로 구분되며, 경찰, 소방직공무원, 교정직공무원 등은 당연제외자이며, 의사의 진단에 의하여 전.공상군경 및 이에 준하는 심신장애자로 인정된자와 일상적 정상 근무활동 능력이 심히 결여된다고 의사의 진단을 받은 만성 허약자는 읍.면.동 방위협의회 심사에 의하여 민방위 편성에서 제외됩니다.

11. 교육면제·유예 대상자는

교육면제자는 형집행 중에 있는자, 3월이상 외국여행 체류자 등을 말하며, 교육 유예자는 신체장애, 관혼상제, 재해, 기타 부득이한 사유로 교육유예 신청을 한 자이며, 교육기간 내에 면제.유예 사유가 소멸되면 교육을 받아야 합니다.

12. 자체교육 인정 대상자는

민방위기본법시행규칙 제33조 제1항에 해당하는 원양어선 및 외항선의 선원, 1회 출어기간이 15일 이상인 어민, 시내.시외버스운전자, 환경 미화원이나 청소차 운전자 등과 행정안전부장관이 지정하는 민방위의 날 훈련지도요원의 17종을 말하며, 자체교육실시 확인서를 제출해야 교육이 인정됩니다.

13. 민방위교육은 자기가 원하는 날짜에 교육을 받을 수 있습니다.

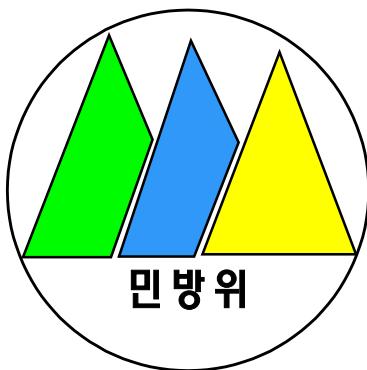
교육소집 통지서의 지정된 날짜에 교육을 받을 수 없을 경우에는 민방위 교육 기간 중 대원이 편리한 날짜를 택하여 민방위 교육장에서 교육을 받을 수 있습니다. 아울러 교육일정 및 교육과목 등을 교육소집 통지서, 구정소식, 구청 홈페이지에 공지하여 민방위대원이 교육일정을 사전에 알고 편리한 날짜를 택하여 교육을 받을 수 있도록 하고 있습니다.

14. 민방위교육을 생활 민방위 정착을 위한 과목을 선정 운영합니다.

실기과목을 축소하고 지역.직장의 특성에 맞도록 교과목을 편성하여 재난 발생시 즉시 대응할 수 있는 재해대비와 생활민방위 정착을 위한 교과목을 선정하여 교육을 실시하고 있습니다. 이를 위하여 우리 구에서도 화재예방, 교통사고예방, 응급처치법 등을 교과목으로 선정, 교육을 실시하고 있습니다.

15. 회색테두리원 : 무궁한 발전과 단합을 강조

3개의 삼각형 : 예방.구조.복구의 민방위활동내용, 지휘본부, 출동부서, 현장 통제반의 민방위 활동체제를 뜻함



- ① 백색 : 백의민족의 평화애호정신을 뜻함(바탕)
- ② 황색 : 경계경보신호의 뜻
- ③ 청색 : 공습경보신호의 뜻
- ④ 녹색 : 해제경보신호의 뜻

3. 가정에서 도움이 될 내용들

행복한
대한민국을 여는
정부 3.0



긴급신고전화!

이제 **3개 번호**만 기억하세요

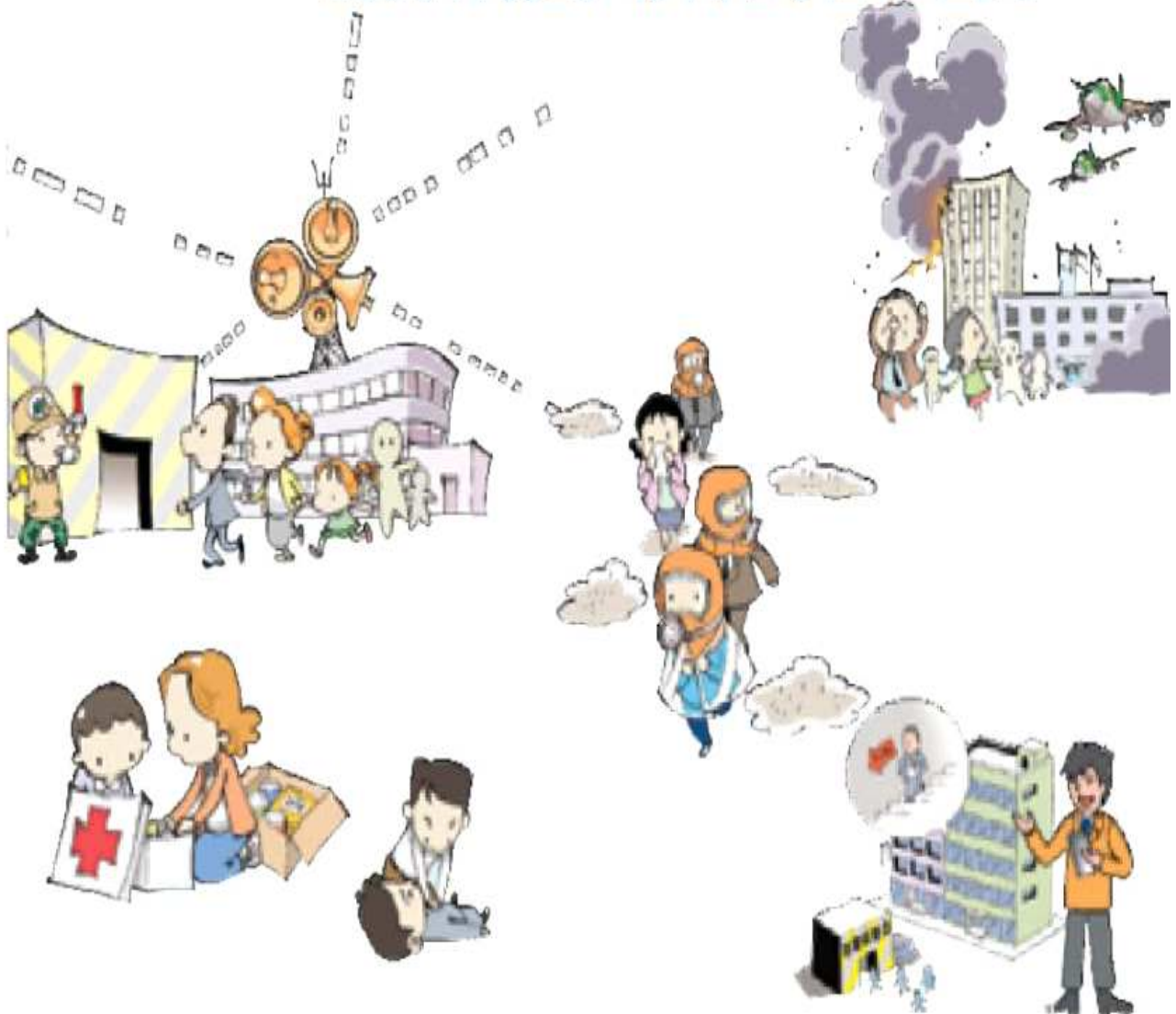
2016년 10월 28일 부터 **재난신고(119), 범죄신고(112), 민원상담(110)**
긴급신고전화 통합으로 신고는 더 쉬워지고 출동은 더 빨라집니다.



알면 알수록 더욱 안전합니다

비상시 행동요령

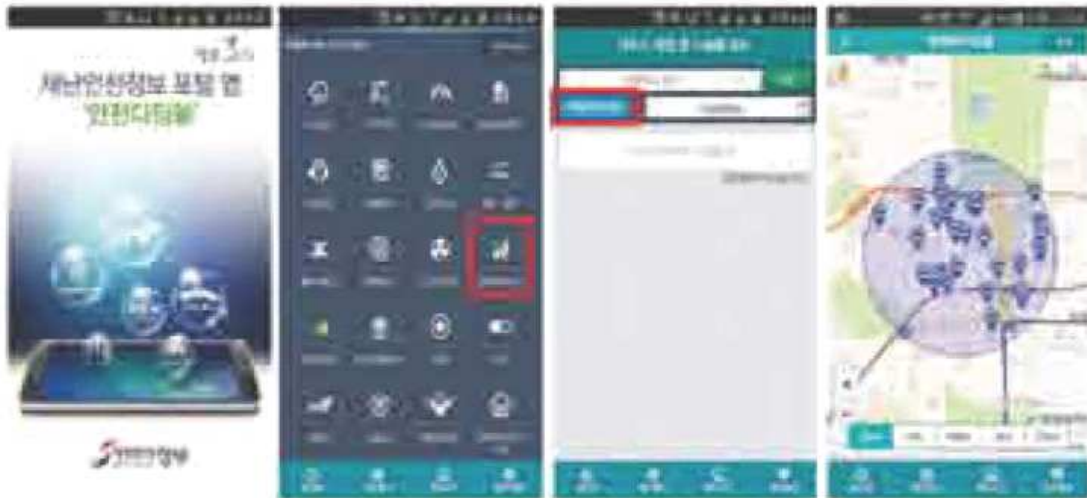
· 비상사태 발생시 행동요령 · 민방공 경보시 행동요령 · 비상대비 물자 및 사용
· 화생방 공격시 행동요령 · 비상시 대피소 찾아보기 스마트폰 '앱'



비상시 대피소 찾아보기

스마트폰 앱으로 비상시 대피소를 찾아보세요

- (구글 PLAY스토어 또는 '앱' 스토어에서 '안전디딤돌' 검색) 앱 설치
- 앱 초기화면에서 ① 민방공대피소 ⇨ ② 현재 위치조회



사전에 '발'로 직접 찾아보고 확인하면 더욱 좋습니다



- 가족이나 회사 동료들과 함께 최대한 대피시간이 짧은 대피소 찾기
- 이동경로에 대형유리, 간판 등 위험요인이 있는지 사전 확인
- 어린이에게는 대피소 약도를 만들어 주고 주기적으로 교육

비상사태시 행동요령

✔ 집을 중심으로 침착하게 행동해야 합니다



- 유연비어에 동요하지 말고 방송을 청취하면서 정부의 안내를 믿고 따름
- 통신망 마비가 되지 않도록 불필요한 전화사용은 가급적 자제

✔ 동원 및 피해 복구에 모두 동참해야 합니다



- 정부의 병력·인력·물자 동원 대상자는 지정된 일시와 장소에 지체없이 응소
- 불발탄, 폭발물은 군, 소방, 경찰에 신고하여 조치

✔ 정부의 통제에 적극 협조합니다



- 군사작전 및 피해복구를 위한 차량 및 주민 이동통제에 협조
- 생필품 사재기를 하지 말고, 정부가 배급제를 실시하면 적극 협조

화학공격시 행동요령

☑ 수초 내에 신속히 대응해야 합니다



- 독성이 있는 가스, 액체, 고체를 살포해서 공격
- 새, 물고기가 갑자기 병들거나 죽으면 화학공격으로 의심

☑ 지형, 풍향을 고려해 대피해야 합니다



- 독가스는 공기보다 무거우므로 고층건물이나 높은 곳으로 대피
- 실외에서 오염지역 위치와 바람 방향을 고려하여 대피

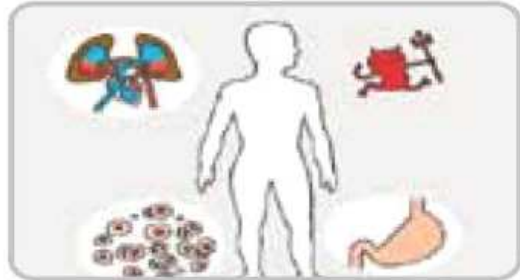
☑ 오염물질은 신속히 제거해야 합니다



- 오염된 물질이나 환자와는 접촉 금지, 오염된 옷은 플라스틱 용기나 비닐에 밀봉 처리
- 오염 물질이 묻으면 흐르는 물로 15분 이상 씻어줌

생물학공격시 행동요령

☑ 전염 및 감염여부를 신속히 파악해야 합니다



- 많은 사람에게 고열, 구토, 복통 등의 증세가 나타남
- 피부 접촉, 호흡기를 통해 짧은 시간에 많은 사람에게 질병을 전염

☑ 오염물질과 환자와는 절대 접촉해서는 안 됩니다



- 오염된 물질이나 환자와는 접촉 금지
- 마스크나 손수건으로 코와 입을 막고 신속히 대피

☑ 몸과 집안의 위생관리에 철저해야 합니다



- 음식물과 물은 15분 이상 끓여서 먹고, 몸과 가정의 청결 유지
- 정부 안내 및 최신 정보에 따라 행동하여 추가 감염을 예방

핵무기 및 방사능공격시 행동요령

☑ 정부 안내에 따라 신속히 대피합니다



- 핵공격이 경보되면 신속히 대피소 또는 지하시설(지하철역, 지하실 등)로 대피
- 핵폭발을 느끼면 폭발 반대방향으로 엎드리되 양손으로 눈과 귀를 막고 입을 벌림

☑ 방사능에 신체 노출을 최소화해야 합니다



- 방사능 물질 및 오염장소와 거리가 멀수록 안전
- 방사능에 노출되는 시간이 짧을수록 안전

☑ 방사능 낙진은 최대한 피해야 합니다



- 대피시 비옷, 우산을 이용하여 낙진이 몸에 묻지 않도록 주의
- 안전지역으로 대피할 시간이 없으면 최대한 지하 깊은 곳으로 대피

방독면 착용요령 (일반방독면)



① 휴대주머니를 열어 포장된 방독면과 정화통을 꺼내 은박 포장을 제거합니다.



② 정화통 상·하 마개를 제거하고 시계방향으로 돌려 방독면에 장착합니다.



③ 방독면 렌즈쪽이 아래를 향하도록 잡고, 방독면을 착용합니다.



④ 얼굴에 밀착되도록 머리끈을 조절하고 내부 목조임끈을 조여 줍니다.



⑤ 정화통의 공기 흡입구를 손바닥으로 막고 숨을 깊이 들며 안면부가 얼굴에 밀착되는지 확인 후 안전한 곳으로 신속히 대피합니다.

민방공 경보 발령시 행동요령

경보종류	경보방법	발령시 행동요령
경계경보 (적 공격이 예상될 때)	사이렌 1분, 평탄음(----) 라디오, TV, 확성기 등 으로 전파	<ul style="list-style-type: none"> • TV, 라디오방송(정부 안내) 청취 • 화재·폭발위험이 있는 가스와 전원차단 • 대피소 또는 지하시설로 대피 준비 • 영업점은 영업을 중단하고 손님에게 대피 안내
공습경보 (적 공격이 긴박하 거나 진행중일 때)	사이렌 3분 파상음(~~~) 라디오, TV, 확성기 등 으로 전파	<ul style="list-style-type: none"> • 민방위 대원, 경찰 통제에 적극 협조 • 대피소 또는 지하시설로 신속대피 • 차량은 우측에 정차 후 대피 • 야간에는 모든 전등을 소등
화생방경보 (적의 화생방 공격이 있거나 예상될 때)	라디오, TV, 확성기 등 으로 전파	[화학공격] • 실외: 고지대나 고층건물의 상층부로 대피 • 실내: 문을 닫고 외부공기 유입 차단 [생물학공격] • 끓인 물과 깨끗한 음식물만 섭취 • 해충, 애완동물에 의한 전염 주의 [핵무기공격] • 대피소 또는 지하시설로 대피 • 핵폭발 반대방향으로 엎드려 눈과 귀를 막음
경보해제 (적 공격 징후 및 추가공 격이 예상되지 않을 때)	라디오, TV, 확성기 등 으로 전파	<ul style="list-style-type: none"> • 부상자 구조활동, 헌혈에 동참 • 오염시설과 장비는 비눗물이나 세제를 이용해 세척

※ 민방공 대피훈련과 지진대피훈련의 비교

구 분	민방공대피훈련	지진대피훈련
경 보 사이렌	- 공습경보 사이렌 (8초 간격 3분 파상음) - 경계경보 사이렌 (1분 평탄음)	- 재난위험경보 사이렌 (4초 간격 3분파상음) - 재난해제 : 각종 방송 통해 확인
대 피 요 령	- 지하 대피소	- 재난위험경보발령(약3분 취명)과 동시에 잠시 동안 테이블·책상 밑으로 몸을 보호 - 실제 대피훈련 시에는 비상계단을 이용 신속하게 건물 밖으로 대피 ※ 민방공 대피훈련과는 달리 지하로 대피하지 않고 건물 붕괴에 대비해 인근공원이나 광장 등 안전한 곳으로 대피

민방공 대피훈련

대피 유도요원 행동요령

구분	복 장 및 행 동 요 령
시민 대피 유도 요원	<ul style="list-style-type: none"> ● 민방위복 또는 민방위 조끼착용 ● 호각 휴대 ● 이동중인 시민 가까운 지하대피소로 대피유도 ● 지하철 외부로 시민들 나오지 않도록 출구 통제 ● 유도요원간 잡담 및 호주머니에 손을 넣는 행위 금지 ● 한 장소에 많은 인원 몰려있지 않도록 분산하여 통제 실시 ● 가만히 서있지 말고 이동중인 시민 적극적으로 대피유도 활동

지진 대피훈련

대피 유도요원 행동요령

구분	복 장 및 행 동 요 령
시민 대피 유도 요원	<ul style="list-style-type: none">● 민방위복 또는 민방위 조끼착용● 호각 휴대● 이동중인 시민 가까운 넓은 공터로 대피유도● 지하철 시민들 외부로 나오도록 출구 안내● 유도요원간 잡담 및 호주머니에 손을 넣는 행위 금지● 한 장소에 많은 인원 몰려있지 않도록 분산하여 통제 실시● 가만히 서있지 말고 이동중인 시민 적극적으로 대피유도 활동

소화기·소화전 사용요령



① 소화기의 안전핀을 뽑
(이때 상단 레버만 손으로
잡음)



② 바람을 등지고 3~5m
전방에서 호스를 불쪽으로
향함



③ 손잡이를 힘껏 움켜쥐
면서 불길 양옆으로 골고루
약제를 방사



❗ 너무 가까이 접근하여
화상을 입지 않도록 주의



❗ 지하공간이나 창문이
없는 곳에서 사용하면
질식의 우려가 있음



❗ 방사된 가스는 마시지
말고 즉시 환기



① 소화전함을 열고 호스를
꺼내어 불이 난 곳까지
꼬이지 않게 펼침



② 소화전 밸브를 왼쪽
방향으로 서서히 돌려서
개방



③ 호스 끝부분을 두 손으로
꼭 잡고 불이 난 곳을 향하여
불을 끄

가정 내 평시 비상대비 물자 준비요령

비상용 생활필수품



- 식량 : 쌀, 가급적 조리과 보관이 간편한 라면, 밀가루, 통조림 등 (30일분)
- 취사도구 : 식기(코펠), 버너 및 부탄가스(15개 이상)
- 침구 및 의류 : 담요, 내의 등
- 라디오(배터리 포함), 배낭, 휴대용 전등, 양초, 성냥 등



가정용 비상약품

- 의약품 : 소독제, 해열진통제, 소화제, 지사제, 화상연고, 지혈제, 소염제 등
- 의약외품 : 핀셋, 가위, 붕대, 탈지면, 반창고, 삼각건 등



화생방전 대비물품

- 방독면 또는 수건, 마스크
- 보호 옷 또는 비닐 옷, 우의
- 방독장화와 장갑 또는 고무화와 장갑
- 해독제, 피부제독제 또는 비누, 합성세제
- 충분한 접착테이프 (창틀, 문틀 밀폐용)



폭염대비 준비사항

폭염 특보 시 행동요령!

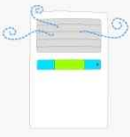
무더위 기상상황을 매일 확인한다.



본인과 가족의 열사병 등 증상을 확인한다.



실내외 온도차를 5°C 내외로 유지한다.



직사광선을 최대한 차단한다.



일반 가정 등에서는

- ▶ 낮 12시~5시 사이 야외활동을 자제한다.
- ▶ 카페인이 들어간 음료, 주류를 피한다.
- ▶ 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않는다.
- ▶ 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출 시 친인척, 이웃 등에 보호를 요청한다.
- ▶ 자외선 차단제를 발라 피부를 보호한다.

직장에서는

- ▶ 스포츠 경기 등 외부행사를 자제한다.
- ▶ 점심시간 등을 이용 10~15분 정도의 낮잠을 청한다.
- ▶ 탄력시간 근무제 실시를 검토한다.

학교에서는

- ▶ 운동장 체육활동 및 현장학습 등 야외활동을 자제한다.
- ▶ 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의한다.
- ▶ 단축수업, 휴업 실시를 검토한다.

도로·철도에서는

- ▶ 35°C 이상 예보 시 도로표면 변형방지를 위해 도로상에 물을 뿌린다.
- ▶ 레일온도 상승에 따라 서행운전, 운행중지 및 물을 뿌린다.

산업·건설현장에서는

- ▶ 작업중 휴식시간은 짧게 자주 가진다.
- ▶ 장시간 야외근무 시 아이스팩이 부착된 조끼를 착용한다.
- ▶ 작업중 15~20분 간격으로 시원한 물(염분)을 섭취한다.

어류양식장에서는

- ▶ 차광막을 설치하고 저층수와 상층수를 뒤섞는다.
- ▶ 수온이 낮은 지하해수를 공급한다.
- ▶ 액화산소를 공급한다.
- ▶ 정전대비 발전기 작동여부를 사전에 점검한다.

농가·축사에서는

- ▶ 창문을 개방하고 선풍기나 팬 등을 이용하여 지속적인 환기를 실시한다.
- ▶ 천장에 물분무장치를 설치하여 복사열을 방지한다.
- ▶ 비닐하우스 차광시설, 수막시설 등을 설치한다.



여름철 폭염대비 건강관리 3대 수칙

1 물을 자주 마신다.

물, 스포츠음료, 과일주스



카페인음료, 주류



2 시원하게 지낸다.

시원한 물 샤워, 목욕
실내 적정온도 (22~26°C) 유지



3 더운 시간대에는 휴식한다.

가장 더운 시간대 (낮 12~5시) 휴식



폭염환자 발생시 응급처치를 알아두자!

의식이 없는 경우 119에 즉시 신고한다

시원한 곳으로 이동, 탈의한다

목, 겨드랑이에 생수병 등을 대어 체온을 식혀 준다.

의식이 명료할 때만 물, 이온음료를 마시게 한다.

분류	주요 증상
열사병	- 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) - 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(40°) - 심한 두통 / 오한 - 빈맥, 빈호흡, 저혈압
열탈진	- 체온은 정상, 혹은 상승(≤40°C) - 땀을 많이 흘림(과도한 발한) - 극심한 무력감과 피로 - 창백함, 근육경련 - 오심 또는 구토
열경련	- 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	- 실신(일시적 의식소실) - 어지러움증
열부종	- 손, 발이나 발목의 부종

※ 출처: 보건복지부(질병관리본부)

I-SEOUL U
너와 나의 서울

폭염대비 시민 행동요령



서울특별시

4. 심폐소생술

■ 심폐소생술 정의

‘심폐소생술’ 이란 ?
Cardiac Pulmonary Resucitation



갑작스런 심장마비나 사고로 인해
폐와 심장의 활동이 멈추게 되었을 때

인공호흡으로 혈액을 순환시켜 조직으로 산소를 공급함으로써
뇌의 손상 또는 사망을 지연시키고자
현장에서 신속하게 실시하는 기술입니다.

■ 심폐소생술 구성도

심폐소생술 = 흉부압박 + 인공호흡



+



흉부압박 : 인공호흡 = 30 : 2

환자가 움직일 때까지 또는 119가 도착 할 때까지
심폐소생술을 반복 시행합니다.

■ 성인 심폐소생술(요약)



1. 의식확인

- 환자의 어깨를 가볍게 두드리며 반응 확인
- 주변 사람에게 119 요청
- 자동제세동기를 요청
- 주변에 아무도 없을 경우 직접 119에 신고

어깨를 두드리며 의식 확인 후 반응이 없으면 119신고 도움요청



2. 압박위치

손을 모아 가슴의 정중앙에 위치함.

3. 압박방법

분당 최소 100회 속도로 깊이 5cm로 30회 압박

수직으로 최소 5cm 깊이, 분당 최소 100회 속도



4. 흉부압박(30회)

30회의 흉부압박 시행
*압박된 가슴은 완전히 이완되도록 함



5. 기도유지

머리를 젖히고 턱을 들어 기도유지

6. 인공호흡(2회)

코를 막고 입속으로 2회 불어넣기



7. 압박 대 호흡 (30:2)

회복되거나 119가 올 때까지 가슴압박과 인공호흡 반복함



8. 압박 중단시간

흉부 압박시 중단 시간이 10초 미만이 되도록 함

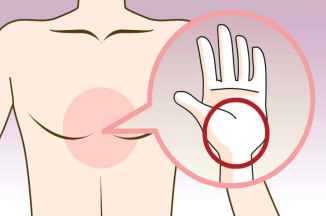
※ 구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우에는 인공호흡을 제외하고, 지속적으로 “가슴압박” 만을 시행(가슴압박 소생술)

■ 성인 심폐소생술



1. 심정지 확인 및 119신고(자동제세동기 요청)

- ▶ 환자의 어깨를 가볍게 두드리며 “**괜찮으세요?**” 라고 여쭙 보세요.
- ▶ 주변 사람에게 큰소리로 119에 전화해 달라고 부탁하고 **자동제세동기 요청**, 주변에 아무도 없으면 직접 **119에 신고**합니다.



2. 압박위치

- ▶ 손꿈치 중앙을 양쪽 젖꼭지 사이의 **흉부의 정중앙**에 놓고 손가락이 늑골이 닿지 않도록 합니다.
- ▶ 다른 손으로 나머지 손을 덮어주세요.



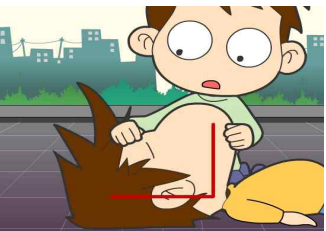
3. 압박방법

- ▶ 팔을 쭉 펴고 수직으로 분당 최소 100회 속도 및 최소 **5cm** 깊이로 환자 가슴을 눌러 준 다음 힘을 뺍니다.



4. 가슴압박 30회 시행

- ▶ 분당 최소 100회의 속도로 **30회 흉부**를 압박합니다. 흉부압박 때 환자 가슴에서 양손을 떼지 않습니다.
- ※ ‘하나, 둘, 셋’, ---, ‘서른’ 하고 세어가면서 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 함.



5. 기도유지

- ▶ 머리를 뒤로 젖히고 턱을 위로 들어 올려 기도를 열어 주세요.



6. 인공호흡 2회 시행

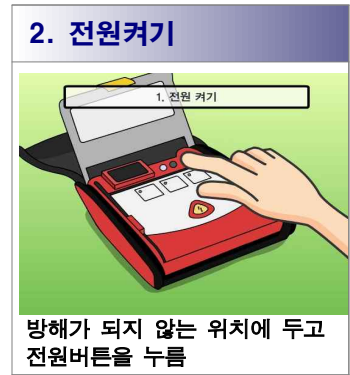
- ▶ 환자의 코를 막고 입속으로 두 번 불어주세요. 이때, 환자 가슴이 올라와야 기도로 호흡이 들어간 것입니다.
- ※ 구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우에는 인공호흡을 제외하고, 지속적으로 가슴압박만을 시행(가슴압박 소생술)



7. 가슴압박과 인공호흡의 반복

- ▶ 30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 119구급대원이 도착할 때까지 반복해서 시행하세요.
- ▶ 구조자가 두사람인 경우에는 30:2로 1인은 흉부압박을 하고 다른 1인은 인공호흡을 합니다. 5주기마다(매 2분마다) 교대하여 실시합니다.
- ※ **흉부압박시 중단 시간이 10초 미만이 되도록 함.**

■ 자동제세동기 사용법(요약)



■ 자동제세동기 사용법



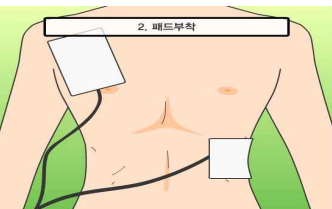
1. 자동제세동기 도착

- ▶ 심폐소생술 시행 중에 자동제세동기가 도착하면 지체없이 적용합니다.



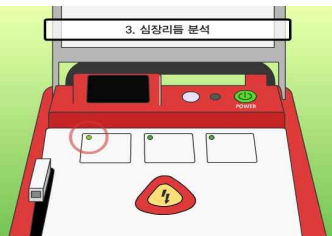
2. 전원 켜기

- ▶ 자동제세동기를 심폐소생술에 방해가 되지 않는 위치에 놓은 뒤 전원버튼을 누르세요.



3. 두개의 패드 부착

- 패드 1 : 오른쪽 빗장뼈 바로 아래
- 패드 2 : 왼쪽 젖꼭지 앞 겨드랑이
- ▶ 패드와 제세동기 본체가 분리되어 있는 경우에는 연결하세요.



4. 심장리듬 분석

- ▶ “분석 중..” 이라는 음성 지시가 나오면, 심폐소생술을 멈추고 환자에게 손을 떼세요.
- ▶ 제세동이 필요한 경우 “제세동이 필요합니다” 라는 음성지시와 함께 자동제세동기 스스로 설정된 에너지로 충전을 시작합니다.
- ▶ 제세동이 필요없는 경우 “제세동이 필요하지 않습니다” 라는 음성지시가 나오며 즉시 심폐소생술을 다시 시작하여야 합니다.



5. 제세동 실시

- ▶ 제세동이 필요한 경우에만 제세동 버튼이 깜박이기 시작하며, 깜박일 때 제세동 버튼을 눌러 제세동을 시행하세요.
- ※ 주의사항> 제세동 버튼을 누르기 전에는 반드시 다른 사람이 환자에게서 떨어져 있는지 다시 한번 확인하도록 함.



6. 즉시 심폐소생술 다시 시행

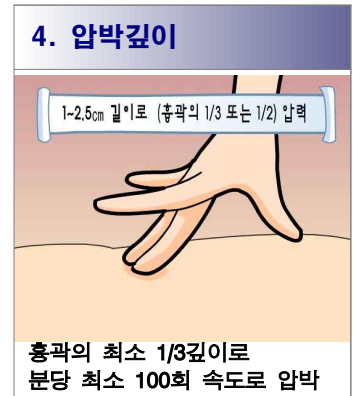
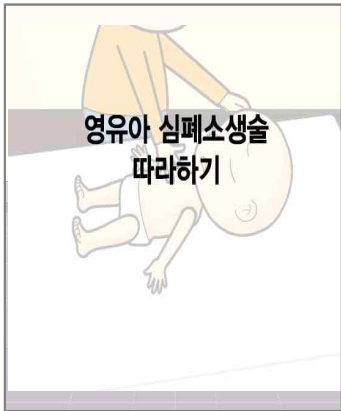
- ▶ 제세동을 실시한 뒤 즉시 가슴압박과 인공호흡 비율을 30:2로 심폐소생술을 다시 시작하세요.



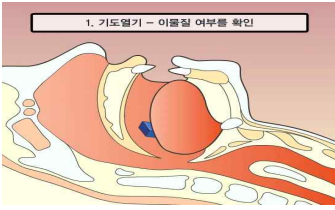
7. 2분마다 심장리듬 분석 후 반복 시행

- ▶ 회복되었거나 119구급대가 도착할 때까지 2분마다 심장리듬 분석 및 반복 시행토록 하세요.

■ 영유아 심폐소생술(요약)

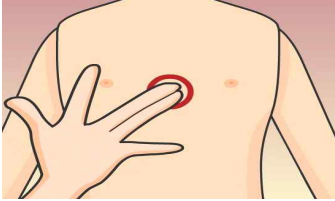


■ 영유아 심폐소생술



1. 기도열기(입 안의 이물 제거)

- ▶ 입안의 이물질 여부를 확인하여, 이물질이 확실하게 보이면 손가락으로 이물질을 쓸어냅니다.



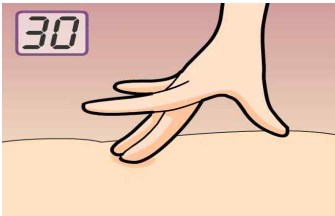
2. 압박위치(영아)

- ▶ 흉골 중앙 바로 아래의 두 손가락을 위치하여 눌러주세요.
- ※ 주의사항> 명치를 누르지 않도록 합니다.



3. 압박위치(유아)

- ▶ 연령에 따라 한손으로 압박하는 경우도 있습니다. (대부분 유아의 경우)



4. 흉부압박

- ▶ 흉곽의 최소 1/3 깊이로 분당 최소 100회 속도로 30회 흉부를 압박합니다. 흉부압박 때 환자 가슴에서 양손을 떼지 않습니다.
- ※ '하나, 둘, 셋', ---, '서른'하고 세어가면서 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 함.



5. 기도유지

- ▶ 한손의 이마, 다른 한 손은 턱을 들어 주되 중립위치를 유지하도록 합니다.
- ※ 주의사항> 영유아의 경우 너무 과도한 신전은 기도를 오히려 막을 수 있으니 주의하도록 함.



6. 인공호흡 2회 실시

- ▶ 처치자의 입으로 영아의 코와 입을 동시에 막아서 인공호흡 2회 불어넣기를 실시하도록 합니다.



7. 2분마다 심장리듬 분석 후 반복 시행

- ▶ 회복되었거나 119구급대가 도착할 때까지 2분마다 심장리듬 분석 및 반복 시행토록 합니다.
- ▶ 처치자가 2인의 경우에는 압박과 호흡의 비율을 15:2로 실시하도록 합니다.

조류인플루엔자(AI), 생물테러 등 묻고 답하기(Q & A)

AI 인체감염 예방요령

가금류 등 축산 농가 종사자 AI 인체감염 예방요령

1. 종사자 및 가족은 모두 비누와 물로 손을 잘 씻어야 합니다.
2. 닭, 오리 축사에 들어가거나 닭 분비물을 만질 시 개인보호구를 착용합니다.
3. 축사에서 나온 후 샤워를 하셔야 합니다.
4. 농장에 일반인 출입을 제한합니다.
5. 닭이나 오리가 평소보다 많이 죽거나 산란율이 떨어지는 경우 관할지역 수의당국에 신고합니다.
6. 열이나 근육통, 기침, 인후통 등 호흡기 증상이 발생하면 보건소로 즉시 연락하시기 바랍니다.

일반국민 AI 인체감염 예방요령 (호흡기질환 예방수칙)

1. 손씻기, 양치질 등 개인 위생 수칙을 철저히 지켜주세요.
2. 호흡기 증상이 있는 경우는 마스크를 쓰시고, 기침, 재채기를 할 경우는 화장지로 입과 코를 가리고 하세요.
3. 손으로 눈, 코, 입 만지기를 피해주세요.
4. 발열이나 호흡기 증상이 있는 사람과 밀접한 접촉을 피하세요.
5. 실내를 청결히 하고 환기를 자주 시켜주세요.
6. 닭, 오리, 계란 등은 75°C에서 5분 이상 조리하면 안심할 수 있어요.
7. 해외 조류인플루엔자 발생지역 방문을 자제해 주세요.
8. 조류인플루엔자(AI) 발생지역 방문 후 이상증상이 있을 경우, 공항만에서는 국립검역소에, 귀국 후에는 관할지역 보건소에 즉시 신고하세요.

H5N8 조류인플루엔자(AI) 묻고 답하기(Q & A)

1. AI(조류인플루엔자)란 무엇인가요?

- 닭, 칠면조, 오리, 철새 등 여러 종류의 조류에 전염되는 바이러스성 전염병으로 폐사율 등 바이러스의 병원성 정도에 따라 고병원성과 저병원성으로 구분됩니다.

2. 올해 국내에서 발생한 H5N8형 AI는 사람에게 질병을 일으키나요?

- 과거 사람에게 감염을 일으킨 것으로 보고된 조류인플루엔자 바이러스는 주로 H5N1형, H7N9형 이며, 최근 국내에서 확인된 H5N8형 바이러스의 경우 인체 감염을 일으킨 사례는 없습니다.

3. AI는 어떠한 경로를 통하여 전파되나요?

- AI는 주로 감염된 조류로 인해 오염된 먼지, 물, 분변 등에 묻어있는 바이러스의 직접적인 접촉으로 전파될 수 있습니다.

4. 우리나라에는 AI가 발생하여 사람에게 질병을 일으킨 사례가 있나요?

- 2003년부터 2011년까지 4차례에 걸쳐 닭, 오리 등 가금류에서 H5N1형 고병원성 AI가 유행한 바 있지만 인체감염사례는 단 한건도 없었습니다.

생물테러 등 묻고 답하기(Q & A)

Q1. 테러리즘과 생물테러란 무엇인가요?

- ▷ 테러리즘이란 주권국가 혹은 특정 단체가 정치, 사회, 종교, 민족적인 목표 달성을 위해 조직적으로 지속적인 폭력의 사용 혹은 폭력의 사용에 대한 협박으로 광범위한 공포 분위기를 조성함으로써 특저 개인, 단체, 공동체 사회, 그리고 정부의 인식 변화와 정책의 변화를 유도하는 상징·심리적 폭력행위의 총칭입니다.
- ▷ 생물테러란 이러한 테러리즘의 일부로서 잠재적으로 사회 붕괴를 의도하고 바이러스, 세균, 곰팡이, 독소 등을 사용하여 살상하거나, 사람이나 동물 혹은 식물에 질병을 일으키는 것을 목적으로 하는 행위를 일컫습니다.

Q2. 생물테러감염병이란 무엇인가요?

- ▷ 생물테러감염병이라 함은 고의로 도는 테러 등을 목적으로 이용된 병원체에 의하여 발생한 감염병을 말합니다(감염병의 예방 및 관리에 관한 법률 제2조 9항)

Q3. 생물무기란 무엇인가요?

- ▷ 사람, 동물, 식물에 질병을 유발시키기 위해 군사작전 도는 생물테러에 사용하는 미생물과 독소를 말하며 전투병력 및 민간인을 살상 혹은 무능화시키거나 음식물 및 보급품 사용을 거부하도록 하기 위해 사용될 수 있습니다. 미생물은 살아 있는 유기체로서 인체에 피해를 주는 곰팡이, 세균, 리켓치아, 바이러스 등이며 최근에는 마이코플라즈마 등도 생물무기로 사용 가능성이 증가하고 있습니다. 독소는 화학 및 생물학 기술의 발달과 더불어 동물, 식품, 병원균의 신진대사 과정에서 추출한 물질로서 인공적으로 대량생산이 가능한 유독성 생화학 물질로 보툴리눔 독소 등 7가지의 독소들이 생물무기로 분류되어 있습니다.

Q4. 과거 생물테러 발생 사례가 있나요?

- ▷ 생물테러의 역사적 기원을 찾아 올라가보면, 수세기 전 한 도시의 점령을 위하여 페스트로 죽인 사람의 시체를 도시 성벽 안으로 던져 넣어 그 도시 안에 있는 사람들을 감염시키고자 했던 예에서부터 영국이 미국 원주민과의 전쟁 중 두창 바이러스로 감염된 담요를 원주민들에게 주었던 예, 그리고 세계 제 2차 대전 중 일본이 만주 주민들을 대상으로 수많은 생물무기용 병원체를 시험한 일들을 생각해 볼수 있습니다. 이렇듯 생물무기는 21세기형 무기로

각광받고 있지만 이미 수세기 이전 혹은 더 오래전에 이미 전쟁이나 살상을 위하여 개발 사용되어 왔습니다.

한편, 1960~1999년 사이에는 총 66건의 생물무기 이용한 범죄와 55건의 생물테러가 발생하였으며 더 심각한 사실은 최근 그 규모가 급증하고 있다는 것입니다. 또한 2001년 9.11테러 이후 미국 전역에 탄저테러가 발생시 22명이 감염되어 5명이 사망하였던 사례도 있습니다.

Q5. 생물테러 의심사례가 발생했을 때 어떻게 해야 하나요?

▷ 즉시 12(경찰)이나 119(소방)에 신고하여 주시고, 정부의 안내에 따라 행동하면 됩니다.

Q6. 우편물을 이용한 생물테러가 발생할 가능성이 있나요?

▷ 2001년 9.11테러 이후 11월 미국 전역에서 우편물을 이용한 탄저테러가 발생하였습니다. 따라서 병원성 가루를 넣은 우편물을 이용한 생물테러는 발생 가능합니다.

Q7. 생물테러가 의심되는 우편물의 특징과 생물테러 의심 우편물 발견시 대처요령은 무엇인가요?

▷ 생물테러 의심 우편물의 특징은 위협적인 문구가 적혀있는 우편물, 기름 얼룩이 묻어 있는 봉투, 한쪽으로 기울었거나 딱딱하거나 부피가 크거나 변색되었거나 이상한 냄새가 나는 우편물, 안에 가루가 들어 있는 것 같은 우편물, 외국 으로부터 온 예기치 못한 우편물, 우표가 없거나 소인이 없는 경우, 일반적인 이름이나 장소 또는 직함을 잘못 쓴 경우, '보인개봉요망'이나 주소만 적혀 있고 알 수 없는 곳에서 온 손으로 쓴 우편물 등이 해당됩니다.

생물테러 의심 우편물을 발견시에는 발견 즉시 경찰(112)과 소방(119)에 신고하여 야 하며, 흔들거나 충격을 주지 말고 조심스럽게 취급하여야 하며, 우편물은 별도의 장소에 보관하고, 안전한 곳으로 즉시 대피하여야 합니다. 비눗물로 손을 씻고 우편물을 개봉하거나 만지거나 냄새를 맡거나 맛보지 말아야 합니다.

Q8. 생물테러 대상 감염병에는 무엇이 있나요?

▷ "생물테러 감염병"이라 함은 고의로 도는 테러 등을 목적으로 이용된 병원체에 의하여 발생한 감염병을 의미하며, 생물테러감염병에 대하여는 보건복지부장관이

고시하는 감염병 환자에 대하여 격리조치 및 제 1군 법정 감염병에 준하는 조치를 취할 수 있도록 제1군 감염병 환자에 대한 방역조치 및 제1군 감염병 예방조치 등과 같은 필요한 조항을 준용합니다, 이러한 감염병으로는 제3군에 탄저와 제4군의 페스트, 야토병, 보툴리눔독소증, 바이러스성출혈열과 두창이 있습니다.

Q9. 탄저는 어떤 균입니까?

▷ 탄저는 의도적용 공기중으로 배출될 수 있고(생물테러) 폐로 흡입됨으로서 심각한 호흡기 질병을 유발하는 균입니다. 또한 피부의 상처부위로 들어갈 수 있으며, 드물게 섭취를 통해 복통, 구토, 설사를 유발할 수 있습니다.

Q10. 탄저는 사람사이에도 전파가 됩니까?

▷ 호흡기 탄저의 경우는 사람·사람의 전파는 이루어지지 않습니다. 피부 탄저는 간혹 접촉에 의해 전파가 가능합니다.

Q11. 탄저균의 잠복기는 어느정도입니까?

▷ 증상은 폭로된지 1-6일후 나타나기 시작합니다. 환경에서 오랫동안 생존할 수 있으므로 증상은 균이 공기 중에 배출된 지 60일 이상 지난 후에 시작될 수도 있습니다.

Q12. 탄저균은 주로 어떤 증상을 일으킵니까?

▷ 균이 폐에 침입했다면 열이 있고 마른기침, 가쁜 숨 등의 증상을 보일 것이고 피부가 오염되었다면 가려움과 붓기가 있는 검은 점이 나타날 것입니다. 균을 섭취한 경우에는 복통, 구토, 설사(혈변)이 있을수 있습니다.

Q13. 탄저는 치료는 어떻게 합니까?

▷ 항생제로 치료가 가능합니다

Q14. 탄저에 폭로된 경우 어떻게 해야 합니까?

▷ 균에 폭로되었다면 지역 보건당국은 항생제를 제공할 것입니다. 항생제를 복용하여도 발병할 수 있으며 복용 중 열과 숨이 가쁜 증상이 나타나면 가까운 응급센터로 가야 합니다.

Q15. 두창이란 무엇인가요?

- ▷ 두창은 두창바이러스 감염으로 발생하는 급성감염증으로 고열과 발진을 특징으로 하는 치사율이 높은 감염증입니다. 두창은 예방접종으로 현재 지구상에서 박멸된 감염병이며, 1997년 이후 두창 환자로 진단된 사람이 없으며, 1980년 이후 우리나라를 비롯한 전세계에서 백신 접종을 하고 있지 않습니다.

Q16. 두창 환자가 다른 사람을 감염시킬 수 있나요?

- ▷ 두창환자는 다른 사람을 감염시키는 감염성이 매우 높습니다. 감염환자의 호흡기 분비물과 공기 중 비말을 통해 감염됩니다. 또한 발진 부위와 피부 접촉 또는 오염 물질(종이, 수건, 옷 등)과의 접촉에 의해 감염될 수 있습니다.

Q17. 두창 잠복기는 얼마나 되나요?

- ▷ 노출 후 7-17일이 지나 증상이 나타납니다. 감염자는 발진이 나타나면 다른 사람을 감염시킬 수 있습니다.

Q18. 두창 감염후 나타나는 증상은 무엇인가요?

- ▷ 잠복기를 거친 후 통증을 동반한 열감, 피로감, 두통, 등(어깨) 뼈근함, 보통과 구토가 발생합니다, 이후 열이 높아지고 정신이 혼미해집니다. 열이 높아짐에 따라 얼굴에 발진(용기되고 탈색된 반점)이 나타나고 목, 팔, 다리, 발바닥, 손바닥으로 전이됩니다. 발진은 나타나고 가피는 발진 시작 8-9일경에 형성되기 시작합니다. 두창은 가피가 피부에서 떨어진 이후에는 감염성이 없습니다.

Q19. 두창 감염자는 어떻게 처치를 받게 되나요?

- ▷ 두창 감염에 대한 치료제는 없습니다. 의사의 처방에 의해 열을 내리게 하거나 진정제를 투약할 수 있습니다.

Q20. 두창 감염을 예방하려면 어떻게 하나요?

- ▷ 두창을 예방하는데 효과적인 백신이 있습니다., 현재 정부는 두창 유행에 대비해서 두창백신을 비축하고 있습니다.

Q21. 두창은 백신 접종으로 몸이 아플수 있나요?

- ▷ 합병증은 흔하지 않으나 발생할 수 있습니다. 백신 접종 후 이상반응 및 접종 후 자가관리에 대한 정보를 알려줄 것입니다. 또한 백신 접종시 동의서를 작성하게 됩니다.

Q22. 두창에 감염되지 않으려면 어떻게 해야 하나요?

- ▷ 두창 유행이 확인되면, 가장 중요한 것은 집에 있는 것입니다. 만일 밖으로 나가려면 마스크를 쓰고 나가야 합니다. 대중 매체로부터 정보를 계속 확인하시고, 몸이 아프지 않는 경우 병원 응급실에 가지 않도록 하십시오.

Q23. 보툴리눔독소증이랑 무엇인가요?

- ▷ 보툴리눔독소증은 보툴리눔균이 분비하는 강력한 독소에 의해 근육이 마비되는 질환입니다. 이 균은 보통 토양과 해수, 혹은 호수의 침전물이나 뽕 등에서 발견됩니다. 대부분 부적절하게 조리되거나 잘못 저장된 음식을 섭취하여 보툴리눔독소증에 걸리게 됩니다. 공기 감염에 의해서는 자연적으로는 발생하지 않습니다. 그러나 고의적으로 독소가 공기 중에 살포되었을 경우에는 피부나 폐로 흡수되어 섭취했을 경우와 동일한 증상을 일으킵니다.

Q24. 보툴리눔독소증이 사람에서 사람으로 전파되는가?

- ▷ 세균이나 독소 모두 사람에서 사람으로는 전파되지 않습니다.

Q25. 보툴리눔독소증의 증상은 얼마나 빨리 나타납니까?

- ▷ 보통 12-36시간 이내에 증상은 나타나지만 잠복기는 어떻게 독소가 배출되었냐에 따라 최단 6시간에서 최장 10일까지도 될 수 있습니다.

Q26. 보툴리눔독소증의 증상은 무엇입니까?

- ▷ 초기 증상은 시야가 흐려지고 물체가 두 개로 보이며 입이 마르는 것입니다. 독소가 몸 속에 퍼지면서 증상이 점점 심해지고 목이 아프고 말을 하거나 음식을 삼키기 어려우며, 눈꺼풀이 늘어지고 근육위약감, 호흡곤란 등이 나타납니다.

Q27. 보툴리눔독소증은 어떻게 치료하나요?

- ▷ 보툴리눔독소증을 치료하는 치료제는 없습니다. 호흡을 원활하게 하기 위하여 기계호흡을 해야 할수도 있습니다. 사지가 마비되거나 장기간의 입원이 필요할 수 있습니다. 시간이 지나면 대부분의 환자들은 근육을 완전히 사용할 수 있을 정도로 회복됩니다.

Q28. 보툴리눔독소증의 증상이 나타나면 어떻게 해야 하나요?

- ▷ 음식을 먹기 힘들거나 마시기 힘들고, 시야가 흐려지거나 물건이 두 개로 보이고, 이비 마르고, 숨을 쉬기 힘든 증상 중 어느 것이라도 나타나면 즉시 가까운 병원의 응급실로 가야 합니다. 아무런 증상이 없다면 하던 일상생활을 그대로 해도 상관없습니다. 아프지 않다면 응급실에는 가지 않아도 됩니다.

Q29. 페스트는 어떤 균인가요

- ▷ 페스트는 의도적으로 공기 중으로 배출되어 폐로 흡입됨으로서 심각한 폐렴을 유발하는 균입니다. 감염된 벼룩이 물어서 전파되기도 합니다.

Q30. 페스트는 사람 사이에도 전파가 됩니까?

- ▷ 감염된 사람이 기침을 통해 폐 속의 균을 공기 중으로 배출하여 90cm 이내로 근접 접촉한 사람 간 전파가 가능합니다.

Q31. 페스트 잠복기는 어느 정도입니까?

- ▷ 폐로 흡입한지 1-6일 후 증상이 시작됩니다

Q33. 페스트 주요 증상은 무엇입니까?

- ▷ 갑작스런 고열, 오한, 두통, 피로감, 근육통, 기침(객혈) 등입니다.

Q34. 페스트 치료는 어떻게 받습니까?

- ▷ 감염되었다면 항생제를 처방할 것입니다.

Q35. 감염을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 합니까?

- ▷ 보건당국이 감염사실을 확인하면 항생제를 제공할 것입니다. 그러나 항생제를 복용하여도 감염이 진행될 수 있습니다. 항생제 복용 중 열, 객혈 등의 증상이 나타나면 곧바로 가까운 응급센터에 가야합니다.

Q36. 바이러스출혈열은 무엇인가요?

- ▷ 바이러스출혈열은 여러 종류의 RNA 바이러스에 의해 발생하는 다양한 질병입니다. 바이러스출혈열에 걸리면 혈관이 손상되고, 신체를 조절하는 능력이 손상됩니다. 이런 증상은 대개 출혈을 수반하게 되는데 출혈은 그 자체로 생명을 위협하는 것입니다.

Q37. 바이러스성출혈열은 어떻게 구분할 수 있나요?

- ▷ 에볼라 바이러스와 머버그 바이러스 등이 속하는 Filoviridae, 라싸열 바이러스, 아르헨티나 및 볼리비아 출혈열 바이러스를 포함하는 Arenaviridae, Bunyaviridae에 속하는 Hantavirus 속의 여러바이러스, Nairovirus 속의 크리미안 콩고 출혈열 바이러스와 Phlebovirus 속의 리프트 계곡열, Flaviviridae의 황열 바이러스, 뎅기 출혈열 바이러스 등이 있습니다.

Q38. 무엇이 바이러스출혈열을 일으키는 바이러스는 옮기나요?

- ▷ 대부분의 바이러스출혈열은 동물을 통하여 감염되며, 설치류와 절지동물이 주된 감염원입니다.

Q39. 사람은 어떻게 바이러스출혈열에 감염되나요?

- ▷ 바이러스출혈열을 일으키는 바이러스는 사람을 통하여 감염되고, 감염된 설치류의 배설물이나 침을 통해 사람에게 감염됩니다. 절지동물에 있는 바이러스의 경우 모기나 진드기가 사람을 물었을 때 또는 사람이 진드기를 손으로 누를 때 감염될 수 있습니다. 그러나 이런 매개 동물 중 어떤 것은 동물이나 가축에게 바이러스를 옮길 수도 있습니다. 사람이 그런 동물을 기르거나 도살할 때 감염될 수 있습니다. 에볼라, 마버그, 라싸, 크리미안 콩고 출혈열과 같은 것은 처음에 사람이 감염되면 사람에서 사람으로 퍼질 수 있습니다. 이런 바이러스는 감염된 사람과의 접촉이나 체액을 통해서 다른 사람에게 퍼질 수 있습니다. 또한 감염된 사람의 체액이 묻은 물질을 통해서 감염될 수도 있습니다. 에볼라 바이러스나 라싸 바이러스 발생시 오염된 주사기나 바늘을 통해서 감염이 될 수 있습니다.

Q40. 바이러스성출혈열의 증상은 무엇인가요?

- ▷ 바이러스성출혈열에서 표적이 되는 장기는 혈관계이며, 주요 증상은 혈관의 손상이나 혈관 투과성의 변화 때문에 생깁니다. 발열, 근육통, 쇠약감 등이 나타나며, 결막의 충혈, 경도의 저혈압, 홍조 및 점상출혈이 나타날 수도 있습니다.

Q41. 바이러스성출혈열에 걸린 환자는 어떻게 치료하나요?

- ▷ 바이러스성출혈열에 걸린 환자는 지속적으로 치료를 받아야 하지만, 바이러스성출혈열에 대한 특별한 치료법은 없습니다. 라싸열, 신증후군출혈열, 크리미안 콩고 출혈열 및 리프트계곡열에는 ribavirin을 투여할 수 있습니다.

Q42. 바이러스성출혈열은 어떻게 예방할 수 있나요?

- ▷ 숙주와의 접촉을 피해야 합니다. 바이러스성출혈열에 걸렸다면, 다른 사람에게 확산 되는 것을 막아야 합니다. 바이러스성출혈열을 일으키는 숙주의 대부분은 설치류 이므로 설치류를 관리하고, 설치류가 집이나 직장으로 들어오는 것을 막아야 하며, 설치류의 주거지나 배설물을 깨끗하게 해야 합니다. 또한 물리지 않도록 방충망을 하거나 약을 뿌려 주어야 합니다. 바이러스성출혈열은 사람과 사람간에 전파가 가능하므로 감염된 사람과 신체적인 접촉을 삼가야 하며, 감염된 사람을 격리하거나 보호복을 입어야 합니다. 감염된 환자에게 주사나 온도계를 사용한 후에는 사용한 기구나 장비들을 폐기 처분 해야 합니다.

Q43. 야토병이란 무엇인가요?

- ▷ 야토병은 자연적으로 발생 가능한 감염성 질환으로 매개체(진드기 , 등애) 및 동물 병원소(특히, 설치류 및 토끼류)들에 의해 야토균이 사람에게 감염되어 발생하는 질환입니다.

44. 야토병은 주로 어떤 증상을 일으킵니까?

- ▷ 일반적인 증상은 고열, 오한, 두통, 설사, 근육통, 관절통, 마른기침으로, 일부 환자 에서는 가슴 통증, 기침, 호흡곤란을 동반하는 폐렴이 생길 수 있으며, 야토병의 다른 증상으로 원인균의 감염경로에 따라 피부나 구강 내 궤양 형성, 림프절의 통증 및 종대, 눈의 통증 및 염증, 인후염 등이 있을 수 있습니다.

Q45. 야토병은 어떻게 사람에게 감염이 됩니까?

- ▷ 다양한 경로를 통해 인체 감염이 가능하며 야토균을 보유한 진드기, 등애나 다른 곤충에 물림, 야토균에 감염된 동물의 접촉이나 사체 처리, 야토균에 오염된 음식이나 식수의 섭취, 호흡기를 통한 원인균의직접 흡입으로 인해서 감염이 가능합니다.
- ▷ 사람 간 전파는 되지 않으며, 야토병의 원인균에 노출된 사람들은 적절히 치료 받지 않는 경우 치명적일 수 있어 가능한 빨리 치료 받도록 해야 합니다.

Q46. 야토병의 잠복기는 어느 정도 입니까?

- ▷ 원인균에 노출된 지 보통 3-5일 후부터 증상이 나타나고, 최대 2주까지 걸리 수도 있습니다.

Q47. 야토병의 치료는 어떻게 됩니까?

- ▷ 감염이 되었다면 항생제를 처방할 것이며, 항생제에 대한 알러지 등 특이 해질인 경우 예는 의사에게 알려야 합니다.

Q48. 야토병의 감염을 예방하기 위해서는 어떻게 해야 합니까?

- ▷ 야토병의 예방법으로는 진드기가 많이 서식하는 곳에 갈 때에는 맨살이 노출되지 않는 옷을 착용하고 장화를 신으셔야 하며, DEET(n-dimethyl-m-toluamide)등이 포함 된 방충제 등을 피부에 바르거나 퍼미스린(permethrin)으로 처리된 방호복을 착용하면 진드기나 등에과 곤충에게 물리는 것을 예방할 수 있습니다.