

*본 자료는 바야다홈헬스케어의 독자적인 저작물로서, 무단 복제·배포·방송 또는 전송을 금합니다.



감염예방 및 관리지침

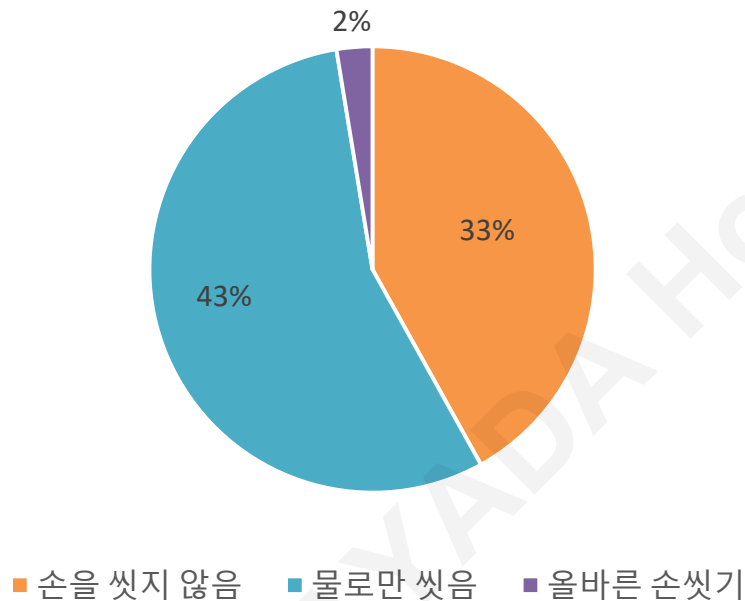
[교육 목표]

1. 손씻기의 중요성을 이해한다.
2. 올바른 손씻기 방법을 숙지하고 감염을 예방한다.
3. 감염종류를 설명하고, 종류별 특징을 구분할 수 있다.
4. 감염예방 및 관리를 할 수 있다.



올바른 손씻기의 중요성 (주간 건강과 질병 제12권 제42호)

- ✓ 손씻기는 감염병 예방의 가장 기본이 되는 건강생활 수칙
 - ✓ '흐르는 물'에 '비누'로 '30초 이상' (손씻기 6단계 준수) 꼼꼼하게 씻는 것이 중요함
- ① 실험1: 2019.9.22 공중화장실에서 1039명의 손씻기를 관찰해 본 결과(아래 그림)



- 물로만 잠시 씻은 경우에는 상당수의 세균이 그대로 남아있었음
- 비누로 30초 이상 손을 씻을 경우 세균이 거의 사라진 것을 확인할 수 있었음

- ② 실험2. 대장균을 이용한 음식 섭취 및 조리 재연
- 손을 씻지 않고 음식을 만지거나 조리한 음식물에서 약 56배나 많은 세균이 검출됨



올바른 손씻기의 중요성 (주간 건강과 질병 제12권 제42호)

- ✓ 올바른 손씻기는 코로나, A형간염, 세균성이질, 인플루엔자 등 다양한 감염병을 예방할 수 있음
- ✓ 특히, 병원균이 서식할 가능성이 높은,
 - 화장실 이용 후
 - 음식을 준비할 때
 - 식사하기 전
 - 면역력이 약한 환자를 간병할 때에는 반드시 손씻기가 필요함

손씻기는

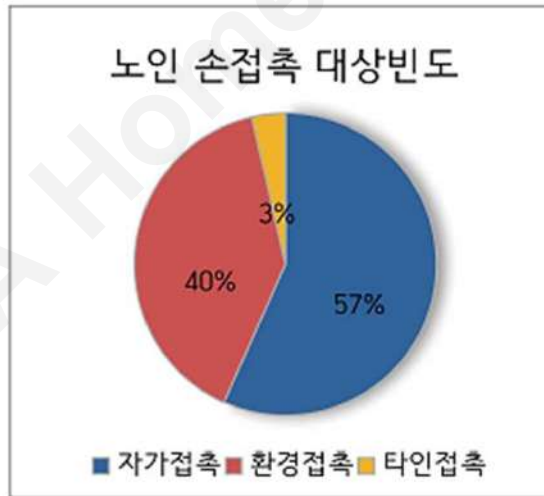
'모두를 위한 예방접종(셀프백신)' 입니다.



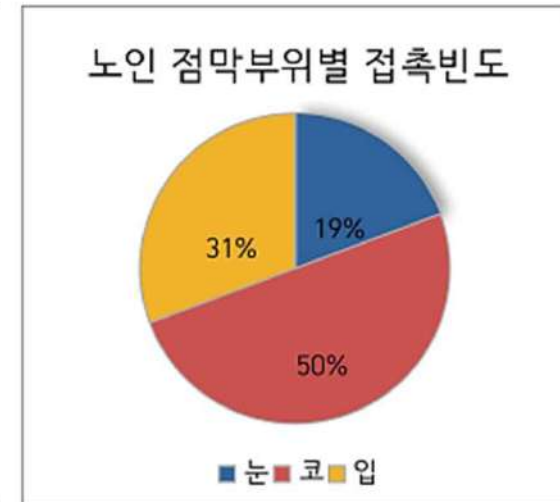
감염 고위험군(노인, 소아) 접촉행태 연구(2019)

- 성인에 비해서 면역력이 떨어져 있는 노인은 인플루엔자 등 유행성 감염질환에 쉽게 감염되기 쉬우며, 감염된 노인은 다른 사람에게 전파시킬 수 있는 전파자 역할을 하기 쉬움
- 자가접촉 중 얼굴 부위에서는 코를 가장 자주, 턱을 가장 길게 접촉하는데, 코는 점막 부위로서 상주하는 미생물의 종류와 수가 많고 손을 통해 다른 부위에 감염원을 전파시킬 우려가 매우 높은 비강보균자 위험이 있으므로 주의를 요함
- 개인 사용 물품이 공용 사용 물품보다 빈도수가 높지만, 접촉 시간은 공용 사용 물품 간의 접촉이 더 길었음
- 노인에서 감염전파를 차단하기 위해서는 자가접촉을 줄이는 방향으로 교육이 필요함

노인의 손 접촉 대상별 접촉빈도 분포



노인의 얼굴부위 점막 접촉빈도 분포





손씻기를 수행해야 하는 경우: ① 환자 간호할 경우

- 환자 접촉 전과 후
- 치료적 행위(시술) 시행 전
- 환자의 오염된 신체 부위에서 다른 부위 접촉 전
- 치료적 행위 또는 체액에 노출되었을 가능성이 있는 행위 후
- 환자의 주변 환경 접촉 후
- 장갑을 벗은 후
- 투약과 음식 준비 전



<출처> WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care(2009)



손씻기를 수행해야 하는 경우: ② 일상적인 경우

- 음식을 만지기 전후: 날음식을 만지고 나서(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 생선, 기타 해산물 등)
- 가공 안 된 우유 및 유제품을 만질 때
- 씻지 않은 과일과 채소를 만질 때
- 행주를 사용한 후 주방 및 화장실을 청소할 때
- 배변 후, 화장실 변기 손잡이와 수도꼭지를 만졌을 때
- 오래된 책과 돈을 만졌을 때
- 컴퓨터, 키보드, 마우스 등을 사용했을 때
- 가족들이 자주 사용하는 전화기 및 아이들이 가지고 노는 장난감을 만졌을 때
- 애완동물을 만졌을 때
- 흙, 정수하지 않은 물, 먼지, 곤충을 만졌을 때



손씻기 방법 ① 물과 비누를 이용하는 경우

- 고체비누를 사용하는 경우, 비누를 사용하기 전 물에 충분히 헹군 후 사용한다.
- 깨끗한 흐르는 물에 손을 적신 후 비누를 충분히 적용한다.
- 손의 모든 표면에 비누액이 접촉하도록 **15초 이상** 문지른다.
- 물로 헹군 후 손이 재오염되지 않도록 **일회용 타월로 건조**시킨다.
- 수도꼭지를 잠글 때는 사용한 타월을 이용하여 잠근다.
- 타월은 반복 사용하지 않으며 여러 사람이 공용하지 않는다.





손씻기 방법 ① 물과 비누를 이용하는 경우



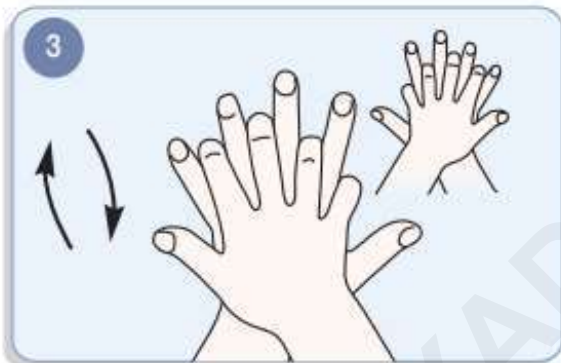
0 손에 물을 묻힌다.



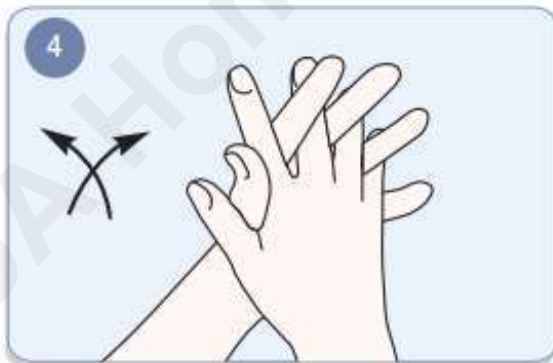
1 충분한 양의 비누/소독비누를 받는다.



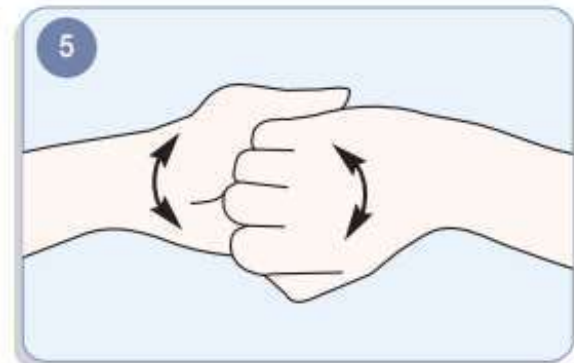
2 손바닥과 손바닥을 마찰하면서 문지른다.



3 손바닥으로 손등을 문지른다.
손을 바꿔서 행한다.



4 손가락을 깎지끼고 손바닥을 문지른다.



5 손을 서로 맞잡고 손가락 뒷면을
손바닥에 문지른다.



손씻기 방법 ① 물과 비누를 이용하는 경우(계속)



6 엄지를 감아 쥐고 회전하듯이 문지른다.
손을 바꿔서 행한다.



7 손톱을 손바닥에 마찰하듯이 문지른다.
손을 바꿔서 행한다.



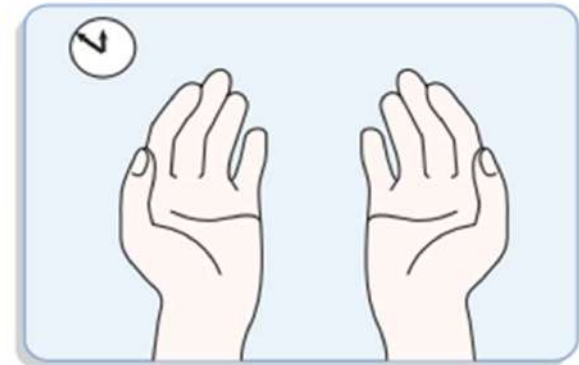
8 물로 손을 씻어낸다.



9 일회용 타월을 이용하여 손을 닦는다.



10 타월을 이용하여 수도꼭지를 잠근다.



11 깨끗한 손이 준비되었다.



손씻기 방법 ② 물 없이 손소독제를 이용하는 경우



①

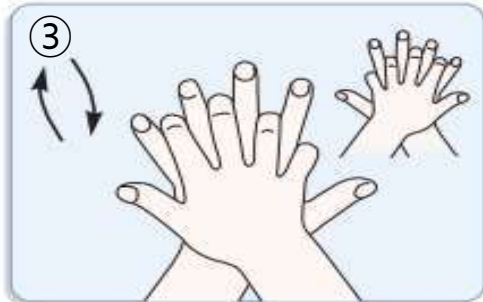


손바닥을 오므려서 손바닥 전체 표면에 손소독제를 문힌다.



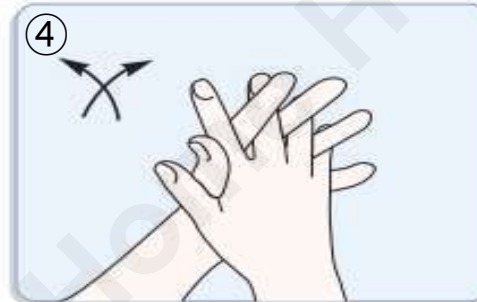
②

손바닥과 손바닥을 마찰하면서 문지른다.



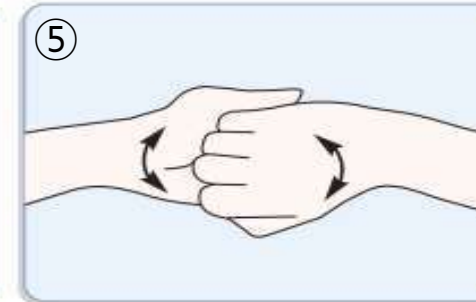
③

손바닥으로 다른 손의 손등을 문지른다.
손을 바꿔서 행한다.



④

손가락을 깎지끼고 손바닥을 문지른다.



⑤

손을 서로 맞잡고 손가락 뒷면을
손바닥에 문지른다.



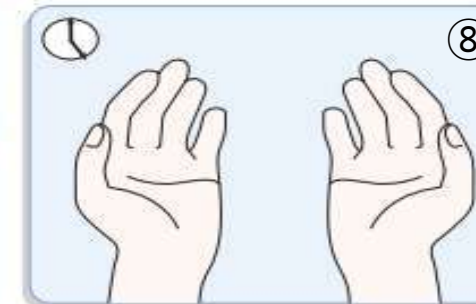
⑥

엄지를 감아 쥐고 회전하듯이 문지른다.
손을 바꿔서 행한다.



⑦

손톱을 손바닥에 마찰하듯이 문지른다.
손을 바꿔서 행한다.



⑧

손의 모든 표면이 마를 때까지 문지른다. —



감염의 종류: ①코로나바이러스감염증-19(COVID-19)

전파경로

- 비말 전파 : 사람 간에 전파되며, 호흡기 침방울(비말)을 다른사람이 밀접접촉(주로 2m 이내)하여 발생
- 표면접촉전파 : 감염된 사람과의 직접 접촉(악수 등) 또는 매개체(오염된 물품이나 표면)를 만진 후, 손을 씻기 전 눈, 코, 입 등을 만짐으로 바이러스 전파
- 환기가 부적절하게 이루어진 노래방, 커피숍, 주점, 실내 운동시설 등에서 감염자와 같이 있거나 감염자가 떠난 즉시 그 밀폐공간을 방문한 경우
- 에어로졸 생성 시술 : 기관지 내시경 검사, 객담 유도, 기관삽관, 심폐소생술, 개방된 객담 흡입, 흡입기 등

증상

- 임상 증상은 무증상, 경증, 중등증, 중증까지 다양
- 주요 증상으로는 발열(37.5℃ 이상), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실- 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양하게 나타남



감염예방 및 관리: ①코로나바이러스감염증-19(COVID-19)

치료

- 특이치료제는 없으며 증상에 따른 해열제, 수액공급, 진해제 등 대증치료

예방

- 식약처에서 승인된 코로나19 백신접종하기
- 올바른 손씻기
- 기침 예절 준수하기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 주위 환경을 자주 소독하고 환기하기



감염예방 및 관리: ① COVID-19 증상 발생 시

증상 발생 시

- 발열 및 호흡기 증상이 발생하면,
- 콜센터 (1339 또는 지역번호+120) 나 보건소에 문의하고 선별진료소 방문하기
- 의료기관 방문 시 반드시 마스크 착용하기

건강 관리

- 음식은 나눠 먹지 않고, 식기류 및 수건 등은 개별로 사용하기
- 침방울이 발생하기 쉬운 큰소리로 대화, 노래 등 자제하기
- 실내 및 다른 사람과 최소 1m 이상 거리두기가 어려운 실외에서 반드시 마스크 착용하기
- 환기가 원활하지 않거나 밀집된 장소 가지 않기
(불가피하게 방문 시 음식 섭취 자제 및 짧은 시간 머무르기)



감염의 종류: ②결핵

- 결핵환자로부터 나온 결핵균이 포함된 미세한 침방울에 의해 감염되지만, 감염되었다고 하여 모두 결핵으로 발병하는 것은 아님

증상

- 초기에는 별다른 증상이 없고, 진행되면서 피로감, 식욕감퇴, 2주 이상의 기침, 가래, 흉통 등의 증상을 보임
- 침범된 장기에 따라 증상이 여러 가지로 나타남 예) 폐(기침, 객담), 척추(허리통증)

치료

- 한 달이나 두 달에 한번씩 외래 방문하여 흉부방사선촬영, 객담검사, 혈액검사 등을 정기적으로 시행하고 의사 진찰을 받고 약물을 처방 받게 됨
- 6-9개월 간의 표준치료를 모두 마친 시점에서 객담도말검사를 시행하여 결핵균이 검출되지 않고, 그전에도 한 번 이상 검출되지 않으면 완치판정을 받고 치료 종료함



감염예방 및 관리: ②결핵

예방

- 개인건강관리: 심한 피로, 스트레스, 무리한 체중감량 등으로 인한 면역력 저하가 원인이 될 수 있음. 술과 흡연은 금해야 함
- 의심증상 시 결핵검사: 기침, 가래, 객혈 등 호흡기계 증상과 발열, 피로, 식욕부진, 소화불량, 밤에 땀을 많이 흘리는 등의 전신 증상이 2주 이상 지속되면 결핵을 의심하고 검사를 받아야함. 기침이나 재채기 시, 손이 아닌 휴지, 손수건, 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 기침예절을 잘 실천해야 함



출처: 질병관리본부 결핵제로 홈페이지>