

발행일 | 2018.11.21.(수) 통권 제37호
 발행처 | 인천광역시 감염병관리지원단
 발행인 | 김진용
 주 소 | 인천광역시청 2층 감염병관리지원단
 전 화 | 032-440-8031

ICDC Weekly

www.icdc.incheon.kr

CONTENTS

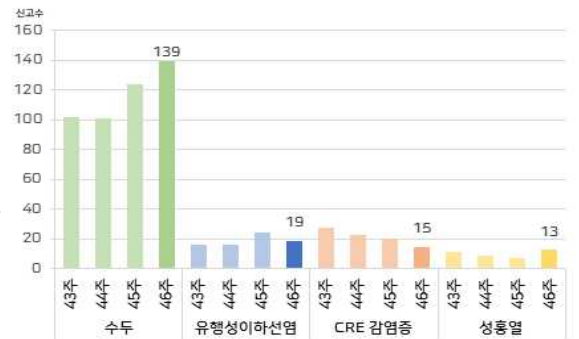
- ① 주간 감염병 NEWS
- ② 인천광역시 주요 법정감염병 신고현황
- ③ 주간 표본감시 현황(표본감시현황_인플루엔자/급성호흡기감염증/장관감염증)
- ④ 국내외 감염병 감시정보
- ⑤ 인천광역시 감염병관리지원단 소식
- ⑥ [TOPIC 감염병] 인플루엔자
- ⑦ [홍보자료] 인플루엔자 유행주의보 발령!



① 주간 감염병 News

+ 인천

- 이번 주는 수두 139건, 유행성이하선염 19건, CRE 감염증 15건, 성홍열 13건 등의 순서로 신고되었습니다.
- 수두와 유행성이하선염은 계절적 유행시기(10월~이듬해 1월)를 맞아 증가 추세를 보입니다.
- 이번 주 해외유입 신고 건은 뎅기열 1건(캄보디아)이 신고되었습니다.
- 인플루엔자 유행주의보가 발령(11.16(금))되었으므로 올바른 손씻기, 기침 예절 지키기 등 개인위생수칙을 준수하고, 의심 증상 발생 시 의료기관에 방문해야 합니다.
 - 무료접종 대상자, 임신부 등의 고위험군은 감염예방을 위해 11월 내 예방접종을 완료하시기 바랍니다.
 - 45주(11.4.~11.10.) 인플루엔자 의사환자 분율은 외래환자 1,000명당 7.8명입니다. (2018-2019년 절기 인플루엔자 유행기준은 외래환자 1,000명당 6.3명)



+ 국내

- 인플루엔자 유행주의보 발령 [바로가기](#)
 - 인플루엔자 예방접종 당부 및 의심 증상시 진료 권고

+ 국외

- DR공고, 에볼라바이러스병 환자 발생 지속 [여행시 감염주의!](#)
 - 의심환자로 인지될 경우 즉시 1339 또는 보건소로 신고

2 인천광역시 주요 법정감염병 신고 현황

단위: 신고건수

구 분	2018				동기간대비(1-46주)			이전해(전체) 신고건수					해외 유입
	46주	45주	44주	43주	2018	2017	증감	2017	2016	2015	2014	2013	
1군	콜레라
	장티푸스	1	1	2	.	14	8	▲	10	7	2	11	6
	파라티푸스	1	7	▼	7	1	1	6	8
	세균성이질	16	5	▲	6	11	12	27	128
	장출혈성대장균감염증	.	2	.	1	14	8	▲	8	13	1	12	8
	A형간염	2	1	1	2	153	427	▼	461	301	207	111	79
2군	백일해	1	1	1	1	46	26	▲	34	5	5	5	7
	파상풍	2	2	.	2	2	.	1	.
	홍역	.	1	.	.	2	.	▲	.	.	2	54	1
	유행성이하선염	19	24	16	16	894	759	▲	848	700	753	838	748
	풍진	1	.	.	.	3
	일본뇌염	2	▼	2	1	3	1	.
	수두	139	124	101	102	3,412	4,181	▼	5,356	2,597	2,453	2,525	2,886
	급성B형간염	15	18	▼	23	17	10	14	11
	b형헤모필루스인플루엔자	1	▼	1
	폐렴구균	1	.	1	1	34	23	▲	30	31	21	1	-
3군	말라리아	.	1	.	1	85	79	▲	80	84	108	131	84
	성홍열	13	7	9	11	680	993	▼	1,179	500	279	204	225
	한센병
	수막구균성수막염	3	.	▲
	레지오넬라증	.	2	.	1	22	14	▲	15	9	4	2	1
	비브리오패혈증	.	.	1	.	6	4	▲	4	4	3	3	2
	발진열	1	1	1	.	3	.	▲	.	3	.	1	2
	쯔쯔가무시증	5	15	14	7	73	73	.	91	117	105	58	99
	렙토스피라증	2	1	.	.	5	.	▲	.	1	1	1	.
	브루셀라증	.	4	1	.	14	.	▲	1
	공수병
	신증후군출혈열	2	1	2	.	11	5	▲	5	7	7	4	7
	매독(1기)	1	2	2	2	115	125	▼	142	105	54	57	66
	매독(2기)	.	1	1	2	51	60	▼	67	44	12	12	14
	매독(선천성)	3	.	▲	.	1	1	4	2
	CJD/vCJD	4	1	▲	1	3	1	3	1
C형간염	7	12	19	18	750	370	.	478	-	-	-	-	
반코마이신내성황색포도알균(VRSA) 감염증	-	-	-	-	
카바페넴내성장내세균속군(CRE) 감염증	15	20	23	28	1,090	531	.	608	-	-	-	-	
4군	뎅기열	1	.	2	.	12	8	▲	9	17	10	8	12
	규열	.	3	1	.	20	2	▲	2
	웨스트나일열
	라임병	1	2	.	.	10	2	▲	2	.	1	1	.
	유비저
	치쿤구니야열	1	.	▲
	중증열성혈소판감소증후군	1	4	▼	4	3	4	.	1
	중동호흡기증후군(MERS)	1	-	-
	지카바이러스감염증	1	.	▲	.	4	-	-	-

- 46주차(2018.11.11.~2018.11.17.) 법정감염병 신고 현황은 2018.11.20.(화) 질병관리본부 감염병웹통계시스템에 보고된 자료를 기준으로 작성하였으며, 2017, 2018년도 통계는 변동가능한 잠정통계임
- 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」에 근거하여 국가감염병감시체계를 통하여 보고된 감염병 환자 발생 신고를 기초로 집계됨
- 감염병별 신고범위에 따라 감염병환자, 감염병의사환자, 병원체보유자가 포함될 수 있음
- 법령개정을 반영하여, 폐렴구균은 2014년 9월 이후, 중증열성혈소판감소증후군은 2013년 4월 이후, 중동호흡기증후군은 2015년 이후, 지카바이러스감염증은 2016년 1월 이후 자료임
- C형간염, 반코마이신내성황색포도알균(VRSA) 감염증, 카바페넴내성장내세균속군(CRE) 감염증은 전수감시감염병으로 지정된 2017년 6월 이후 자료임
- 2017년도, 2018년도 통계는 변동 가능한 잠정통계임

③ 주간 표본감시 현황

+ 인플루엔자 표본감시 현황

■ 주별 인플루엔자 의사환자(ILI) 현황(2018-2019절기)

- (전국) 45주차 인플루엔자 의사환자 분율은 외래환자 1,000명당 7.8명으로 전주(5.7명) 대비 증가
- (인천) 45주차 인플루엔자 의사환자 분율은 외래환자 1,000명당 4.0명으로 전주(2.9명) 대비 증가
- ※ 2018-2019절기 유행기준은 외래환자 1,000명당 6.3명

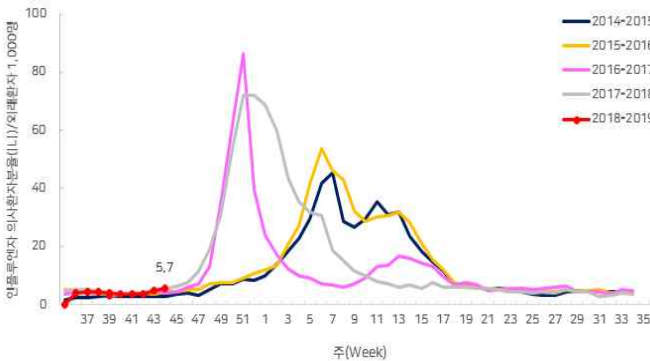
단위: 인플루엔자 의사환자 수/진료환자 1,000명

구분	주별					
	40주	41주	42주	43주	44주	45주
전국	3.5	3.7	3.8	4.9	5.7	7.8
인천	1.5	1.0	2.0	3.0	2.9	4.0

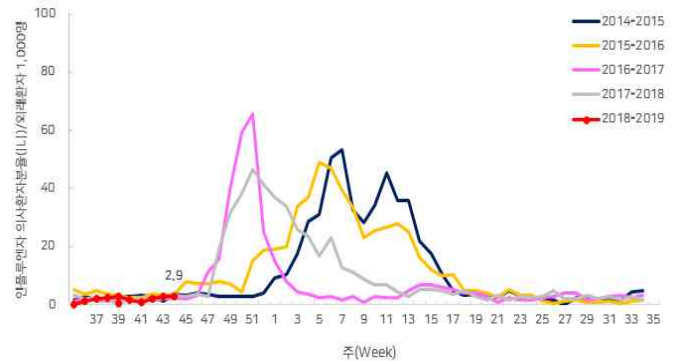
■ 2018년 45주차 연령별 의사환자(ILI) 현황

단위: 인플루엔자 의사환자 수/진료환자 1,000명

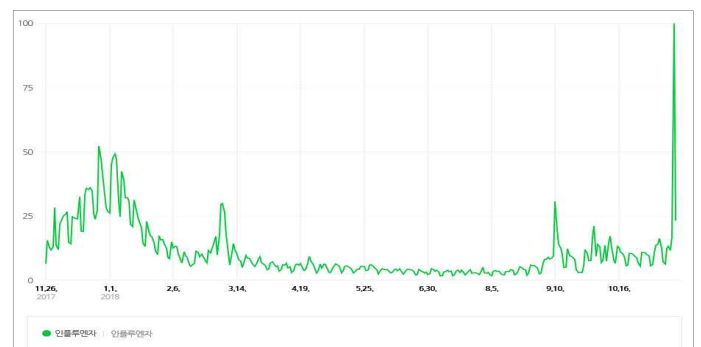
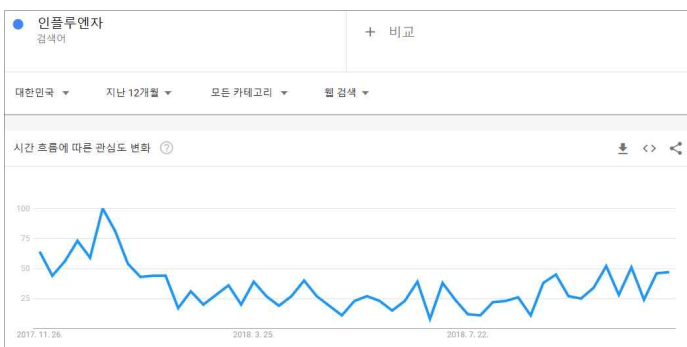
구분	연령구분							
	전체	0세	1-6세	7-12세	13-18세	19-49세	50-64세	65세 이상
전국	7.8	3.9	11.6	18.6	9.9	6.6	2.8	1.3
인천	4.0	0.0	3.6	13.1	8.0	3.6	1.6	1.1



최근 4절기 주별 인플루엔자 의사환자 분율(전국)



최근 4절기 주별 인플루엔자 의사환자 분율(인천)



최근 12개월간(2017.11.26.~2018.11.17.) 인플루엔자 검색어트렌드 현황은 [Google trends](#) 및 [Naver DataLab](#) 자료를 참고하여 작성하였음. (2018.11.20. 작성)

- 45주차(2018.11.4.~2018.11.10.) 인플루엔자 표본감시 현황은 2018.11.16.(금) 질병관리본부 질병보건통합관리시스템 표본감시웹보고 및 2018년도 감염병 표본감시 주간소식지 45주차 자료를 참고하여 작성하였음
- 인플루엔자 표본감시 현황은 표본감시 참여기관의 인플루엔자 의사환자 감시 자료를 보고 시점 기준으로 분석한 잠정통계로 변동 가능함
 - * 의사환자: 38°C이상의 갑작스러운 발열과 더불어 기침 또는 인후통을 보이는자
- 수행기관: 질병관리본부 감염병관리센터 감염병관리과 / 전국 200개 인플루엔자 표본감시사업 참여의료기관(의원)
 - * 인천광역시 인플루엔자 표본감시사업 참여의료기관: 13개

⊕ 급성호흡기감염증 표본감시 현황

■ 주별 바이러스성 급성호흡기감염증 입원환자 임상감시 현황

- (전국) 45주차 바이러스성 급성호흡기감염증 입원환자는 1,888명으로 전주(1,857명) 대비 증가
- (인천) 45주차 바이러스성 급성호흡기감염증 입원환자는 111명으로 전주(125명) 대비 감소

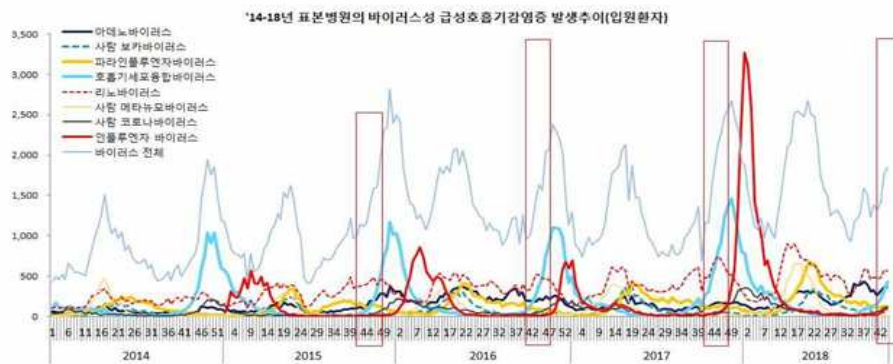
■ 주별 세균성 급성호흡기감염증 입원환자 임상감시 현황

- (전국) 45주차 세균성 급성호흡기감염증 입원환자는 159명으로 전주(209명) 대비 감소
- (인천) 45주차 세균성 급성호흡기감염증 입원환자는 21명으로 전주(23명) 대비 감소

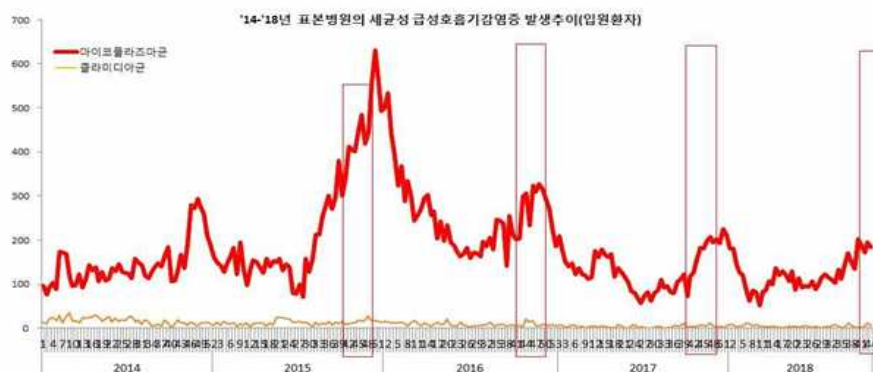
단위(명)

구분	바이러스별 환자 신고현황														세균별 환자 신고현황			
	HAdV		HBoV		HPIV		HRSV		HRV		HMPV		HCoV		Mycoplasma		Chlamidia	
	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천
42주	315	23	45	0	113	7	217	14	488	26	7	1	73	3	175	23	6	0
43주	358	33	54	3	138	3	326	23	587	45	13	0	117	5	203	23	12	0
44주	400	21	75	11	137	6	462	32	638	49	6	0	139	6	203	22	6	1
45주	355	22	65	4	130	7	586	31	566	36	15	2	171	9	154	21	5	0
2018년 누적	10,596	1,117	4,828	473	9,782	518	7,759	503	22,102	1,530	6,951	451	4,449	260	5,548	714	211	36

- HAdV: 아데노바이러스, HBoV: 보카바이러스, HPIV: 파라인플루엔자바이러스, HRSV: 호흡기세포융합바이러스, HRV: 리노(라이노)바이러스, HMPV: 메타뉴모바이러스, HCoV: 코로나바이러스



2014-2018년 바이러스성 급성호흡기감염증 신고현황(전국)



2014-2018년 세균성 급성호흡기감염증 신고현황(전국)

- 45주차(2018.11.4.~2018.11.10.) 급성호흡기감염증 표본감시 현황은 2018.11.16.(금) 질병관리본부 질병보건통합관리시스템 표본감시웹보고 및 2018년도 감염병 표본감시 주간소식지 45주차 자료를 참고하여 작성하였음
- 급성호흡기감염증 입원환자 임상감시 현황은 표본감시 참여기관의 급성호흡기감염증 입원환자* 감시 자료를 신고 시점 기준으로 분석한 잠정통계로 변동 가능함
- * 환자: 감염병의 병원체가 인체에 침입하여 증상을 나타내는 사람으로서 제11조제6항의 진단기준에 따른 의사 또는 한의사의 진단이나 보건복지부령으로 정하는 기관의 실험실 검사를 통하여 확인된 사람
- 수행기관: 질병관리본부 감염병관리센터 감염병관리과 / 전국 192개 급성호흡기감염증 표본감시사업 참여의료기관(병원급 이상)
- * 2017년 31주차부터 표본기관을 103개에서 192개로 확대
- * 인천광역시 급성호흡기감염증 표본감시사업 참여의료기관: 10개

⊕ 장관감염증 표본감시 현황

■ 주별 바이러스성 장관감염증 환자 임상감시 현황

- (전국) 45주차 바이러스성 장관감염증 환자는 147명으로 전주(160명) 대비 감소
- (인천) 45주차 바이러스성 장관감염증 환자는 17명으로 전주(19명) 대비 감소

단위(명)

구분	바이러스별 장관감염증 환자 신고현황											
	Group A Rotavirus		Norovirus		Enteric Adenovirus		Astrovirus		Sapovirus		전체	
	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천
43주	37	3	47	4	28	3	13	0	9	0	136	10
44주	56	2	59	12	27	2	13	3	5	0	160	19
45주	28	2	76	13	23	1	12	1	8	0	147	17
2018년 누적	4,422	307	3,669	277	1,135	98	669	69	205	12	10,100	763



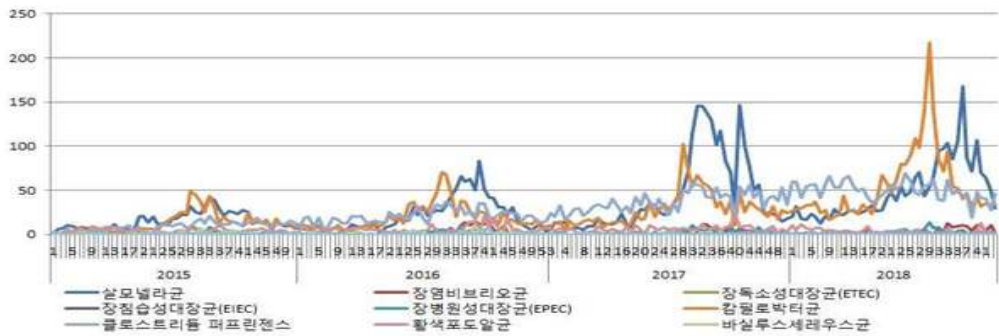
2015-2018년 바이러스성 장관감염증 신고현황(전국)

■ 주별 세균성 장관감염증 환자 임상감시 현황

- (전국) 45주차 세균성 장관감염증 환자는 104명으로 전주(128명) 대비 감소
- (인천) 45주차 세균성 장관감염증 환자는 4명으로 전주(15명) 대비 감소

단위(명)

구분	살모넬라균		장염 비브리오균		대장균		캠필로박터균		클로스트리듐 퍼프린젠스		황색포도알균		바실루스 세레우스균		에르시니아 엔테로콜리티카		리스테리아 모노사이토제네스	
	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천	전국	인천
43주	54	2	10	0	4	0	35	3	28	0	3	0	0	0	0	0	0	0
44주	32	3	3	1	2	0	41	6	46	4	2	0	0	0	2	1	0	0
45주	39	1	1	0	3	0	32	1	29	2	0	0	0	0	0	0	0	0
2018년 누적	2,235	149	131	16	152	3	2,425	266	2,230	225	154	1	5	0	94	9	3	0



2015-2018년 세균성 장관감염증 신고현황(전국)

- 45주차(2018.11.4.~2018.11.10.) 장관감염증 표본감시 현황은 2018.11.16.(금) 질병관리본부 질병보건통합관리시스템 표본감시웹보고 및 2018년도 감염병 표본감시 주간소식지 45주차 자료를 참고하여 작성하였음
- 장관감염증 환자 임상감시 현황은 표본감시 참여기관의 장관감염증 환자* 감시 자료를 신고 시점 기준으로 분석한 잠정통계로 변동 가능함
 - * 환자: 감염병의 병원체가 인체에 침입하여 증상을 나타내는 사람으로서 제11조제6항의 진단기준에 따른 의사 또는 한의사의 진단이나 보건복지부령으로 정하는 기관의 실험실 검사를 통하여 확인된 사람
- 수행기관: 질병관리본부 감염병관리센터 감염병관리과 / 전국 192개 장관감염증 표본감시사업 참여의료기관(병원급 이상)
 - * 2017년 31주차부터 표본기관을 103개에서 192개로 확대
 - * 인천광역시 장관감염증 표본감시사업 참여의료기관: 9개

4 국내외 감염병 감시정보

+ 국내 감염병 감시정보

- [감염병 표본감시 주간소식지 45주차](#) (2018.11.16. 질병관리본부)
- [주간 감염병 최신 정보 3권 47호](#) (2018.11.19. 삼성서울병원 감염병대응센터)

+ 국외 감염병 감시정보

- [Weekly Epidemiological Record, vol. 93, 46](#) (2018.11.16. WHO)
- [Disease Outbreak News](#) (2018.11.15. WHO)
- [Communicable disease threats report, Week 46](#) (2018.11.16. ECDC)

5 인천광역시 감염병관리지원단 소식

● 역학조사관 3차 지속교육

- 일 시: 2018.11.21.(수)
- 장 소: 해운대 센텀호텔
- 참석자: 역학조사관 및 지속교육 대상자, 감염병관리지원단

● 2018 감염병관리 콘퍼런스

- 일 시: 2018.11.22.(목) ~ 11.23.(금), 2일간
- 장 소: 부산 벅스코
- 참석자: 보건복지부, 질병관리본부 및 지방자치단체, 시·도 감염병관리지원단 등

[TOPIC 감염병] 인플루엔자

구 분	내 용
병 원 체	<ul style="list-style-type: none"> 인플루엔자 바이러스
정 의	<ul style="list-style-type: none"> 인플루엔자 바이러스(Influenza virus A·B·C) 감염에 의한 급성호흡기질환
전파경로	<ul style="list-style-type: none"> 감염된 환자의 호흡기로부터 비말(droplet)로 전파
임상증상	<ul style="list-style-type: none"> 고열(38~40°C), 마른기침, 인후통 등 호흡기 증상과 두통 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상을 보임 그 외에도 콧물, 코막힘, 안구통, 구토, 복통 등이 동반될 수 있음 대부분 경증으로 자연 치유되지만 노인, 영유아, 만성질환자, 임신부 등은 합병증 발생 또는 기저질환의 악화로 입원치료를 받을 수 있고 일부는 사망에 이를 수 있음 증상지속기간 5~9일
잠 복 기	<ul style="list-style-type: none"> 1~4일(2일)
호발시기	<ul style="list-style-type: none"> 전 연령대 발생
신 고	<ul style="list-style-type: none"> 가장 흔한 합병증은 2차 호흡기질환으로 부비동염, 중이염 등 상부호흡기 감염증이 가장 흔하고 모세기관지염, 기관지염, 폐렴 등 하부호흡기 감염증, 신경계 합병증(뇌염, 척수염, 길랑-바레 증후군), 횡단성 척수염, 심근염, 근육염(횡문근 용해증), 기흉 등이 발생 가능함
치 료	<ul style="list-style-type: none"> 대증요법, 항바이러스제 치료
예 방	<ul style="list-style-type: none"> 예방접종 일반적 예방 <ul style="list-style-type: none"> - 올바른 손씻기 <ul style="list-style-type: none"> · 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기 - 기침 예절 <ul style="list-style-type: none"> · 기침이나 재채기 할 때는 휴지나 옷소매 위로 입과 코를 가리고 하기 · 마스크 착용 - 손으로 눈, 코, 입 등을 만지지 않기 - 급성호흡기환자와 접촉하지 않기

인플루엔자 Q&A

+ 인플루엔자란 무엇인가요?

흔히 독감이라고 하며 인플루엔자 바이러스에 의한 상기도감염입니다. 만 65세 이상, 유아, 임산부, 폐질환/심장 질환 환자, 특정 만성질환 환자, 면역저하자 등은 폐렴 등 합병증 및 입원할 위험이 높습니다.

+ 인플루엔자는 어떻게 전염되나요?

인플루엔자는 기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다. 기침/재채기에 의해 다른 사람이나 물체에 묻은 비말을 만진 손을 씻지 않고 눈, 입 또는 코를 만질 경우에도 인플루엔자 바이러스에 감염될 수 있습니다.

+ 인플루엔자는 얼마 동안 다른 사람에게 전염시킬 수 있나요?

인플루엔자 환자의 나이나 상태에 따라 전염기간에 차이가 날 수 있습니다. 성인의 경우 대개 증상이 생기기 하루 전부터 증상이 생긴 후 약 5일 동안 감염력이 있으나 소아의 경우에는 증상 발생 후 10일 이상 감염력이 있는 경우도 있습니다.

+ 인플루엔자의 증상은 무엇인가요?

인플루엔자 바이러스에 감염되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타납니다. 인플루엔자는 발열, 두통, 근육통, 콧물, 인후통, 기침 등의 증상이 나타납니다. 소아는 오심, 구토, 설사 등이 나타나기도 합니다. 발열 및 기타 증상은 일반적으로 7~10일 지속되지만 기침 등은 1~2주 더 오래 지속될 수 있습니다.

+ A형 인플루엔자와 B형 인플루엔자는 어떤 차이가 있나요?

인플루엔자 바이러스는 핵산 유형에 따라 크게 A형과 B형으로 나뉘는데 A형과 B형 모두 중등도 내지 중증 경과를 나타낼 수 있으며 모든 연령에게 감염을 야기합니다. A형 바이러스는 표면 항원에 따라 다양한 아형이 유행합니다. B형 인플루엔자 바이러스는 주로 소아에서 감염을 일으키며 항원형에 따라서 B/Victoria와 B/Yamagata 두 가지 계통으로 나누어집니다.

⊕ 인플루엔자의 합병증은 무엇인가요?

합병증은 노인, 소아, 만성질환자 등에서 주로 발생하며 이로 인해 입원하거나 사망하는 경우도 있습니다. 인플루엔자의 가장 흔한 합병증은 중이염과 세균성 폐렴이며 이외에도 심근염, 심낭염, 기흉, 기종격동, 뇌염, 뇌증, 횡단성 척수염, 횡문근융해증, 라이 증후군 등이 발생할 수 있습니다. 또한 만성기관지염이나 만성호흡기질환, 만성심혈관계질환의 경우 인플루엔자 감염으로 질환이 악화될 수 있습니다.

⊕ 인플루엔자 예방은 어떻게 하나요?

인플루엔자 예방접종을 받고, 인플루엔자 환자와 접촉을 피하고, 올바른 손씻기와 씻지 않은 손으로 눈, 코 또는 입을 만지지 않기 등 개인위생수칙을 준수해야 합니다.

⊕ 인플루엔자 예방접종은 얼마나 효과가 있나요?

인플루엔자 예방접종의 효과는 예방접종을 받은 사람의 연령, 기저질환, 이전 감염과 접종여부에 따른 면역 상태, 백신 바이러스 주와 유행바이러스의 일치정도에 따라 매년 A, B형의 효과가 19~52%로 나라별, 군주별로 다양하나, 백신주와 유행주가 일치할 경우 건강한 성인에서 70~90% 예방효과를 보이는 것으로 알려져 있습니다.

⊕ 2018-2019절기 인플루엔자 예방접종을 했는데 인플루엔자에 걸릴 수 있나요?

걸릴 수 있습니다. 인플루엔자 예방접종 후 약 2주 가량 경과되면 방어항체가 형성되므로 그 이전에는 인플루엔자에 감염될 수 있습니다. 건강한 성인의 경우 백신 바이러스주와 유행 바이러스가 일치할 때 약 70~90%의 예방효과가 있는 것으로 알려져 있으나, 일치하지 않을 경우 백신의 효과가 떨어지고, 개인별 면역에도 차이가 있어 인플루엔자에 걸릴 수 있습니다. 또한 어르신이나 만성질환이 있는 사람이 인플루엔자 예방접종 효과가 상대적으로 떨어질 수 있으나 인플루엔자 예방접종은 인플루엔자로 인한 입원과 사망을 줄이는데 매우 효과적이므로 예방접종을 적극 권장합니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에서도 인플루엔자 예방접종이 인플루엔자 감염을 완벽하게 예방할 수는 없지만 최선의 예방 수단으로 권고하고 있습니다.

* 출처: 질병관리본부 2018-2019절기 인플루엔자 관리지침. 질병관리본부 11.16(금) 보도자료(인플루엔자 유행주의보 발령).

[홍보자료] 인플루엔자 유행주의보 발령!

2018.11.16
질병관리본부 KCDC
2018.11.16
질병관리본부 KCDC



인플루엔자 유행 주의보 발령!

▶ 예방수칙 알아보기



1/4

인플루엔자 바이러스 알아보기

흔히 독감이라고 불리며,
인플루엔자 바이러스에 의한 호흡기 질환입니다.

감염 경로는 기침, 재채기 등을 통해
사람끼리 전염되며, **잠복기는 1일~4일, 평균 2일**입니다.

주요 증상은 고열 (38°C 이상), 마른 기침, 인후통 등
호흡기 증상과 두통, 근육통, 피로감,
신약감, 식욕부진 등 **전신증상**을 보입니다.



2/4

2018.11.16
질병관리본부 KCDC
2018.11.16
질병관리본부 KCDC

4가지 예방수칙

- 
1. 올바른 손씻기
흐르는 물에 비누로 **30초 이상** 손씻기
- 
2. 기침 예절
옷소매로 가리고 기침하기
- 
3. 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
기침, 콧물, 발열 등 유증상자와 접촉 피하기
- 
4. 예방접종 받기
미접종자는 **11월 안에 예방접종 완료**하기

3/4

건강한 생활습관 지키기

- 
1. 무리한 운동보다는 가벼운 운동하기
- 
2. 외출 전 체감온도를 확인하기
날씨가 추울 때는 기금적 야외활동을 자제합니다.
- 
3. 실내 적정온도(18~20도) 유지
- 
4. 따뜻한 옷 입기
장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.



4/4