

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

# 얼쑤 동래 데이케어

제 2024-11호

발행인 : 김지연

담당자 : 서주현

발행일자 : 2024. 11. 01



짧지만 아름답고, 강렬한 **11월**입니다.  
가을의 그 선선함을 채 즐기기도 전에  
바스락거리는 낙엽들과 쌀쌀한 바람으로  
겨울이 다가옴을 직감하게 됩니다.

아침 저녁으로 일교차가 큰 만큼  
따뜻한 차 한잔으로  
온화한 마음을 가져보시는 것은 어떨까요?^^  
환절기 감기 유의하셔서  
어르신의 **11월**이 행복하시길 바랍니다.

동래데이케어올림♥



## Q. 쯔쯔가무시병이란?

A.



털진드기 유충



오리엔티아  
쯔쯔가무시균



오리엔티아 쯔쯔가무시에 감염된 털진드기 유충이 사람을 물면  
미생물이 혈액과 림프를 통해 전신에 퍼지며 발생

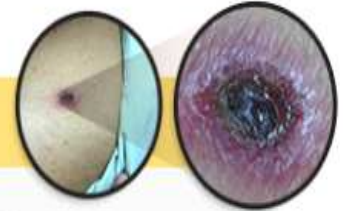
쯔쯔가무시병은 '리케차'라는 세균에 감염된 털진드기가 사람을 물었을 때 발생하는 감염병입니다. 주로 진드기가 서식하는 풀밭이나 산에서 야외 활동 중 감염될 위험이 있습니다. 특히, 가을철인 10월에서 11월 사이에 가장 많이 발생하며, 산이나 들에서 작업하거나 캠핑, 등산을 즐기는 사람들에게 흔히 발생합니다. 진드기가 사람의 피부를 물면 그 자리에 작은 검은 딱지가 생기고, 이곳을 통해 리케차가 체내로 들어가 감염을 일으킵니다. 감염 후 치료하지 않으면 심각한 합병증으로 이어질 수 있기 때문에 빠른 진단과 치료가 중요합니다.



# 쯔쯔가무시병의 주요 증상

- A.**
- ◆ 일반적으로 1~3주 잠복
  - ◆ 오한, 발열, 두통 등이 나타나며 기침, 근육통, 인후통 등이 동반
  - ◆ 발진과 가피가 나타나는 게 주요 특징

발진	가피
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 홍반성 구진성 발진</li> <li>◆ 3~5mm 크기</li> <li>◆ 1~2주 사이 소실</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 쯔쯔가무시병 진단에서 가장 중요</li> <li>◆ 5~20mm 가량의 검은색 가피, 주변에 홍반 발생</li> <li>◆ 철저한 신체 검사 필요</li> </ul>



## 2. 주요 증상

쯔쯔가무시병에 감염되면 증상은 물린 후 1~3주 안에 나타납니다. 가장 흔한 증상은 발열과 오한이며, 이 외에도 다음과 같은 증상이 동반될 수 있습니다.

- **고열:** 38도 이상의 고열이 지속됩니다.
- **피부 발진:** 전신에 붉은 반점 형태의 발진이 나타납니다.
- **검은 딱지:** 진드기에 물린 부위에 작은 검은 딱지가 생깁니다. 이는 쯔쯔가무시병의 대표적인 증상 중 하나입니다.
- **근육통 및 두통:** 몸 전체에 심한 통증과 두통이 발생할 수 있습니다.
- **림프절 비대:** 감염된 림프절이 부풀어 오를 수 있습니다.

이러한 증상이 나타나면 가능한 빨리 병원을 방문해 검사를 받아야 합니다. 조기 치료가 늦어질 경우 폐렴, 신장 이상, 간 기능 장애 등 심각한 합병증으로 발전할 수 있습니다.

## Q. 쯔쯔가무시병 예방 수칙!

A.

- ◆ 풀밭에 앉거나 눕지 않기
- ◆ 피부에 진드기 기피제 바르기
- ◆ 긴 소매 옷과 바지 착용
- ◆ 야외 활동 후 옷 세탁 및 샤워
- ◆ 주 1회 독시사이클린 200mg 투여(예방적 화학요법)



### 4. 예방 방법

쯔쯔가무시병을 예방하기 위해서는 진드기에게 물리지 않도록 주의하는 것이 가장 중요합니다. 다음과 같은 예방법을 참고하세요.

- **야외 활동 시 긴 옷 착용:** 풀밭이나 산을 방문할 때는 반드시 긴 소매와 긴 바지를 착용해 피부를 보호합니다. 또한, 소매와 바지 끝을 단단히 묶어 진드기가 쉽게 접근하지 못하도록 합니다.
- **진드기 기피제 사용:** 진드기가 서식할 가능성이 높은 지역을 방문할 때는 진드기 기피제를 사용하는 것이 효과적입니다. 기피제를 옷과 피부에 뿌리면 진드기 물림을 예방할 수 있습니다.
- **야외 활동 후 샤워:** 야외 활동 후에는 반드시 샤워를 하고, 몸을 꼼꼼히 확인하여 진드기에 물린 흔적이 없는지 살펴보세요. 특히, 털이 많은 부위나 피부가 접히는 부분을 꼼꼼히 점검하는 것이 중요합니다.
- **풀밭에 직접 앉지 않기:** 진드기가 서식할 수 있는 풀밭이나 잔디 위에 직접 앉거나 눕는 것을 피해야 합니다. 야외 활동 시에는 반드시 돛자리를 깔고 그 위에서 휴식을 취하는 것이 좋습니다.

# 지남력 훈련 활동지

아래 시계를 보고 몇 시 몇 분인지 모두 기록해 보고, 적혀 있는 시간에 맞추어 시침과 분침을 그려보세요.



\_\_\_ 시 \_\_\_ 분



\_\_\_ 시 \_\_\_ 분



\_\_\_ 시 \_\_\_ 분



11 시 30 분



9 시 10 분



8 시 50 분

1 지금은 \_\_\_ 년 \_\_\_ 월 \_\_\_ 일 \_\_\_ 시 \_\_\_ 분입니다.

2 오늘 아침식사를 몇 시에 먹었나요? \_\_\_\_\_