

2026.9.21.

추석 연휴를 위한 상호별 감염병 예비방수책

미리 대비하고
건강하고 안전한 추석 보내세요!



연휴 중 해외여행을 떠난다면?

해외여행 전·중·후 예방수칙을 확인하세요



즐겁고 안전한 여행을 위해 미리 준비하고,
예방수칙을 꼭 지켜주세요!



여행 전, **해외감염병 NOW**에서
감염병 정보 확인하기



여행지별 필요 **예방접종 확인** 및
상비약·모기 기피제 구비하기



음식은 충분히 익혀 먹고,
안전하고 깨끗한 물 마시기



위생 상태가 불확실한 음식과
길거리 음식 섭취 주의하기



입국 전, 모바일 Q-CODE 작성 및
의심 증상 시 의료 기관 방문하기



· 주요 여행지별 주의해야 할 감염병

일본

- 홍역, 10년 내 최다 발생
- 인플루엔자
- 조기 유행 주의

동남아

- 모기 매개 감염병 주의
- 의심 증상 시
- Dengue 열 무료 진단검사 가능

중국

- 동물인플루엔자
- 인체감염증(AI) 주의
- 가금류 농장 및
- 생가금류 시장 방문 자제

사람이 많이 모이는 곳에서는?

호흡기 감염병 예방수칙을 지켜주세요



추석 연휴에는 가족·친지 간 만남과 이동이 늘어나는 만큼
호흡기 감염병 예방에 더욱 주의해야 합니다.

올바른 손씻기 생활화

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 외출 후, 식사 전·후, 용변 후
코를 풀거나 기침·재채기 후 등

기침 예절 실천하기

- 기침 시, 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리기
- 기침 후, 반드시 올바른 손씻기 실천
- 호흡기 증상 시 마스크 착용
- 사용한 휴지, 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



인플루엔자
예방접종 받기



실내에서는
자주 환기하기



씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기



발열, 호흡기 증상 시
의료기관 진료 받기

· 65세 이상 어르신은 특히 주의!

어르신의 경우 호흡기 감염병 감염 시 **중증으로 이어질 위험이 높은 고위험군**입니다.



실내 행사 참여 가급적 자제,
참여 시 마스크 착용



발열·인후통·기침 등 호흡기 증상 시
즉시 의료기관 방문해 진료 받기

※ 요양시설·의료기관 방문 시에도 마스크 착용 및 해당 기관의 감염 예방수칙을 지켜주세요.

맛있는 음식도 위생적으로!

안전한 음식을 위해 수인성·식품매개감염병 주의하세요



세균, 바이러스 등에 오염된 물이나 음식 섭취로 발생하는
수인성·식품매개감염병에 주의해야 합니다.



흐르는 물에 30초 이상
비누로 손씻기



음식은 85°C 이상에서
충분히 익히기



식재료는 깨끗한 물에
충분히 씻어 먹기



설사·구토 증상 시
음식 조리하지 않기



물은 끓여 마시기



칼, 도마 소독 등
위생적으로 조리하기



같은 음식을 먹은 뒤, 구토·설사·복통 등의
증상을 보이며 집단발생이 의심되는 경우
가까운 보건소로 즉시 신고하기

특히, 상온에서 오래 보관된 식품은 세균 증식 위험이 크므로,
5°C 이하 저온에서의 안전한 보관과 위생적인 조리 등
예방수칙을 철저히 지켜주세요!

성묘·벌초를 간다면?

야외활동 시 진드기 매개 감염병 주의하세요



진드기 매개 감염병이란 세균이나 바이러스에
감염된 진드기에 물려 발생하는 급성 열성 감염병입니다.

· 주요 진드기 매개 감염병

- 쯤쯤가무시증
- 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)

· 진드기 매개 감염병 예방수칙

야외활동 시



- 긴 소매 옷 착용으로
피부 노출 최소화하기
- 진드기 기피제 사용하기

귀가 후



- 외출복 세탁하기
- 바로 샤워하며
진드기 물림 자국 확인하기

증상 시



- 야외활동 후 2주 이내
발열 등 증상 시
보건소 또는 의료기관
방문하여 진료받기

추석에도 모기 주의!

모기 매개 감염병 예방수칙을 확인하세요



추석 연휴 기간 해외여행 증가에 따른
모기 매개 감염병의 국내 유입 위험이 높아질 수 있습니다.

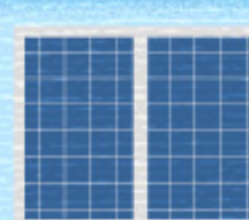
국내 발생

말라리아,
일본뇌염

해외 발생

덴기열, 지카바이러스 감염증,
치쿤구니아열, 말라리아, 황열

· 모기 매개 감염병 예방수칙

여행 방문 국가의
모기 매개 감염병 정보 확인3시간마다
모기 기피제 사용하기실내 방충망 정비 및
모기장 사용하기야외·야간활동 시
밝은색 긴 옷 착용하기야외활동 후
샤워하기발열·근육통이 있다면
의료기관 방문하기

· 해외여행 전 미리 준비하세요!

말라리아

예방약 복용

황열

출국 10일 전 예방접종

감염병 예방수칙 지키고 건강하고 안전한 추석 명절 보내세요!

감염병 의심증상이 있는 경우
가까운 보건소나 1339 콜센터로 신고해 주세요.

