

2026.4.28.

땡땡 이달의 건강소식

봄 나들이 전 꼭 확인!

진드기 물림 예방수칙

퀴즈 이벤트

Ch+

대한민국 질병관리청

친구추가

진드기 매개 감염병이란?

봄철 야외활동 시 주의사항은?

핑둥 이달의 건강소식 **진드기 물림 예방수칙**



언제, 어디서 진드기를 조심해야 할까요?



풀이 있는 곳이면 어디든 서식할 수 있어요.

공원 산책이나 등산, 텃밭활동, 캠핑 등 야외활동 시에는 항상 진드기를 주의하세요!

서식 장소



핑퐁 이달의 건강소식 **진드기 물림 예방수칙**



진드기에 물리면 어떤 증상이 나타나요?



발열, 오한, 근육통 등 감기와 비슷하고,
물린 부위에 검은 딱지(가피)가 생길 수 있어요.

이런 증상이 있으면 **진드기 물림을 의심**하세요!



주요 증상



핑둥 이달의 건강소식 **진드기 물림 예방수칙**



야외활동 시, 어떻게 예방할 수 있나요?

밝은색 긴 옷과 모자를 착용하고,
진드기 기피제를 수시로 **사용**하세요.

풀밭에서는 돛자리를 사용하고,
옷은 벗어 두지 않도록 주의해 주세요!



야외활동 시 예방수칙



**밝은색 긴 옷과
모자, 목수건 착용하기**



**진드기 기피제
수시로 사용하기**



**풀밭에 앉거나 누울 때
돛자리 사용하기**



**풀밭에 옷 벗어 두거나,
용변 보지 않기**



핑퐁 이달의 건강소식 **진드기 물림 예방수칙**



야외활동 후에는 무엇을 해야 할까요?



야외활동 후에는 **세탁·샤워 후 몸을 확인**하고,
의심증상이 있으면 바로 병원에 방문하세요!



야외활동 후 예방수칙



옷을 털고, 바로 세탁·샤워하기



**몸에 진드기 붙어있거나
물린 곳 있는지 확인하기**



의심증상 시 병원 진료받기



핑둥 이달의 건강소식 **진드기 물림 예방수칙**



진드기에 물렸다면 어떻게 제거하나요?



손으로 터뜨리거나 떼지 말고,
의료기관에 방문해 진드기를 제거하세요.

잘못 제거하면 2차 감염 위험이 있습니다.

병원 방문이 어렵다면?



- ① 손으로 떼지 말고, **핀셋 사용하기**
- ② 피부 깊숙이 넣어 **머리 부분 잡기**
- ③ 천천히 **수직으로 제거하기**
- ④ 제거 후 해당 부위 **소독하기**



핑동 이달의 건강소식

“

진드기 물림 예방수칙에 대한
더 자세한 내용은 **질병관리청 누리집**
(<http://www.kdca.go.kr>)에서,

매달 새로운 건강 지식을 알려주는
이달의 건강소식은
카카오톡 채널 ‘대한민국 질병관리청’을
추가하고 메시지로 받아보세요

”

2026.4.28.

핑퐁 이달의 건강소식 **진드기 물림 예방수칙**

이달의 건강소식 퀴즈 이벤트!



진드기 물림 예방·관리수칙으로 옳지 **않은** 것은?

- 1 밝은색 긴 옷과 긴 양말 착용하기
- 2 풀밭에 앉을 때 돛자리 사용하기
- 3 진드기 기피제 수시로 사용하기
- 4 옷은 통풍을 위해 풀밭에 벗어 두기

퀴즈의 정답을 댓글로 남기고, 구글폼을 작성해 주세요!
추첨을 통해 정답을 맞으신 30분께
커피 기프티콘을 드립니다!

이벤트 기간 4.28.(화)~5.10.(일)

당첨자 발표 5.15.(금) *질병관리청 네이버 블로그



+ ※ 본 이벤트는 게시물 댓글을 통해 참여 가능합니다.