# 직원을 위한 도구

#### 진드기 매개 질병으로부터 자신을 보호하는 가장 좋은 방법은 진드기에 물리지 않도록 예방하는 것입니다

A picture containing tree, grass, outdoor, plant

Description automatically generated

풀밭, 덤불, 숲이 우거진 야외에서 일하는 직업을 가진 경우 진드기에 물려 진드기가 옮기는 질병에 걸릴 위험이 있을 수 있습니다. 진드기는 보통 풀, 관목, 바위, 통나무, 낙엽이 있는 그늘진 곳에 서식합니다. 이러한 지역에서 시간을 보내면 진드기에 물릴 가능성이 더 높습니다. 진드기에 물리면 병을 일으킬 수 있는 세균을 퍼뜨릴 수 있습니다.

진드기 서식지

#### 메릴랜드주에는 어떤 진드기가 있습니까?

메릴랜드에서 흔한 진드기로는 검은다리 진드기, 론스타 진드기, 미국 개참진드기 등이 있습니다.

진드기가 옮기는 질병은 일부 사람들을 매우 아프게 할 수 있습니다. 여러분과 동료들이 작업 중 진드기에 물리지 않도록 예방하는 방법을 숙지하는 것이 중요합니다.

**검은다리 진드기** *Ixodes scapularis*

**발견 지역** 미국 동부 전역에 널리 분포합니다

**전파** *Borrelia burgdorferi*와 *B. mayonii*(라임병을 유발하는 균).

*Anaplasma phagocytophilum*(아나플라즈마증), *B. miyamotoi disease*(재발열의 한 형태)*, Ehrlichia muris eauclairensis*(에를리키아증), *Babesia microti*(바베시오증),포와산 바이러스(포와산 바이러스병).

**비고** 북동부, 중서부 상부 및 대서양 중부의 봄, 여름, 가을에 물릴 위험이 가장 높습니다. 그러나 성충 진드기는 겨울철 기온이 영하로 떨어지면 언제든지 더운 곳을 찾아다니며 활동할 수 있습니다. 모든 라이프 스테이지에서 사람을 물지만, 약충과 성충 암컷이 사람에게 가장 흔하게 발견됩니다.

**론스타 진드기** *Amblyomma Americanum*

**발견 지역** 미국 동부에 널리 분포하지만 남부에서 더 흔합니다.

**전파** *Ehrlichia chaffeensis*(야토혈증), 하트랜드 바이러스(하트랜드 바이러스 질환). 버번 바이러스(버번 바이러스병), 남부 진드기 관련 발진 질환(STARI).

**비고** 물릴 위험이 가장 큰 시기는 이른 봄부터 늦가을까지입니다. 사람을 무는 매우 공격적인 진드기입니다. 성충 암컷은 등에 흰색 점 또는 "론스타"로 구별됩니다. 약충과 성체 암컷이 사람을 무는 경우가 가장 흔합니다. 알파갈증후군(AGS)이 론스타 진드기에 물려서 유발될 수 있다는 증거가 점점 늘어나고 있지만, 다른 진드기 종도 배제할 수 없습니다.

# 직원을 위한 도구 (계속)

**A close-up of a spider

Description automatically generated with medium confidence미국 개참진드기** *Demacentor variabilis, D. similis*

**발견 지역** *D variabilis*는 록키산맥 동쪽에 널리 분포합니다. 새로 설명하는 *D. similis*는록키산맥 서쪽에서 발견되었습니다. 질병 전파에서 이러한 종의 역할을 이해하려면 더 많은 연구가 필요합니다.

**전파** *Francisella tularensis*(야토혈증) 및 *Rickettsia rickettsii*(록키산 점박이열).

**비고** 물릴 위험이 가장 큰 시기는 봄과 여름입니다. 성충 암컷은 사람을 물 가능성이 가장 높습니다.

**A picture containing invertebrate, acarine, arthropod

Description automatically generated걸프 연안 진드기** *Amblyomma maculatum*

**발견 지역** 주로 미국 남동부에 분포하며 미국 북동부, 중서부, 남동부에 집중적으로 서식하고 있습니다.

**전파** 점박이열의 한 형태인 *R. parkeri(R. parkeri* 리케차증).

**비고** 유충과 약충은 새와 작은 설치류를 먹고, 성충은 사슴과 다른 야생동물을 먹습니다. 성충 진드기는 *R. parkeri*를 인간에게 전염시키는 것과 관련이 있습니다.

진드기에 물릴 위험이 있는 사람은 누구인가요?

진드기가 서식하는 풀이 무성하고 덤불이 우거진 지역에서 야외 작업을 하는 사람은 진드기에 물릴 가능성이 더 높습니다. 여기에는 다음과 같은 특정 직종에 종사하는 사람들이 포함될 수 있습니다.

* 덤불 제거 • 건설 현장
* 농사 현장 • 현장 작업 연구
* 임업 현장 • 토지 측량 현장
* 군사 활동 및 훈련 현장 • 야외 사진 촬영 현장
* 공원 또는 야생동물 관리 현장 • 트레일 건설/관리
* 유틸리티 라인 작업 • 야생 지대 소방 작업 현장

숲이 우거진 지역이나 풀이 무성하고 수풀이 우거진 지역, 나뭇잎 쓰레기가 많은 작업장에는 진드기가 있을 가능성이 높습니다. 진드기는 캠핑장이나 공원의 목재 제품에서도 발견될 수 있습니다. 통나무, 피크닉 벤치, 심지어 바위 위에 앉거나 쉴 때도 진드기에 주의해야 합니다.

#### 메릴랜드에 "진드기 시즌"이 있나요?

메릴랜드주에서 야외에서 일하는 경우 일 년 중 언제든 진드기와 접촉할 수 있습니다.

**진드기 매개 질병의 종류**

진드기는 박테리아, 바이러스 또는 기생충을 운반하여 물릴 때 사람이나 다른 동물에게 전염시킬 수 있습니다. 라임병은 메릴랜드에서 가장 흔하게 보고되는 진드기 매개 질병입니다. 메릴랜드주의 다른 진드기 매개 질병으로는 에릴리히증, 아나플라즈마증, 바베시아증, 록 마운틴 점박이열, 야토혈증 등이 있습니다. 메릴랜드주의 진드기 매개 질병에 대한 자세한 정보는 메릴랜드주 보건부(MDH) 진드기 매개 질병 웹사이트에서 확인하세요.

(<https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tickborne_dz.aspx>

#### 진드기가 있는 지역에서 야외 작업을 시작하기 전에 확인하세요.

* **보호 복장을 착용하세요.** 긴팔 셔츠와 긴 바지를 입고 셔츠를 안으로 집어넣으세요. 진드기는 보통 어두운 색을 띠기 때문에 밝은 색 옷을 입으면 옷에 기어 다니는 진드기를 더 쉽게 발견할 수 있습니다.
* **기피제를 바르세요.** 옷과 노출된 피부, 특히 발, 발목, 다리에

A picture containing indoor, leather, shoes, feet

Description automatically generatedEPA에 등록된 방충제 ([https://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you)](https://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you)를 뿌려주세요.

기피제는 진드기, 모기 및 기타 곤충에 물리지 않도록 막아줍니다.

* 진드기를 죽이거나 퇴치하는 **0.5% 퍼메트린으로 옷과 장비를 처리하세요**. 퍼메트린을 사용할 때는 라벨의 지침을 주의 깊게 따르세요. 착용하기 전에 옷과 장비에 퍼메트린을 바르세요. ***퍼메트린을 피부에 뿌리지 마세요.***

부츠 위의 진드기

#### 작업하는 동안:

* A picture containing food, bread, dish, pan

  Description automatically generated**진드기가 있는지 확인하세요**. 작업하는 동안 자신과 다른 사람에게 진드기가 있는지 정기적으로 확인하세요. 옷이나 피부에 진드기가 기어 다니는 것을 발견하면 털어내세요.

진드기는 납작한 물방울 모양의 몸체를 가지고 있으며 보통 갈색, 붉은색 또는 검은색을 띠고 회색 또는 흰색 무늬가 있을 수 있습니다. **진드기**의 크기는 참깨보다 약간 큰 것부터 양귀비씨 크기까지 **매우 작습니다**.

양귀비씨 머핀과 진드기

**퇴근 후:**

* Diagram

  Description automatically generated**진드기가 있는지 다시 확인하세요**. 무릎 뒤, 팔 아래, 헤어라인과 사타구니 부위를 포함해 몸 전체에 진드기가 있는지 확인하세요. 진드기가 있는 지역에 외출한 후 3일이 지나도 진드기가 있는지 계속 확인하여 손이 닿기 어려운 곳에 숨어 있을 수 있는 진드기를 놓치지 마세요.
* **샤워를 하세요.** 실내로 돌아온 후 2시간 이내에 샤워를 하세요. 머리와 몸을 깨끗이 씻고 문질러서 놓쳤을 수 있는 진드기를 씻어내세요.
* **옷을 말리세요**. 작업복을 세탁하기 전에 뜨거운 건조기에 10분간 넣어 옷에 붙어 있을 수 있는 진드기를 죽이세요.

진드기 확인

# 직원을 위한 도구 (계속)

#### 피부에 진드기가 붙어 있으면 어떻게 하나요?

1. 핀셋으로 진드기를 최대한 빨리 제거하세요(아래 단계 참조).

시간이 매우 중요합니다! 진드기에 물렸을 때 사람에게 질병을 옮길 수 있다는 사실을 기억하세요. 질병의 종류에 따라 감염된 진드기에 물렸을 때 사람에게 질병을 전파하는 데 몇 시간에서 며칠이 걸릴 수 있습니다. 붙어 있는 진드기를 빨리 제거할수록 질병에 걸릴 위험이 낮아집니다.

1. 진드기에 물렸다는 사실을 상사나 안전 책임자에게 알립니다. 물린 날짜와 진드기에 물렸거나 진드기를 발견하기 전에 외부에서 일했던 장소를 기록하세요. 진드기를 제거하는 가장 좋은 방법은 핀셋을 사용해 잡아당기는 것입니다:

* 핀셋을 사용해 진드기를 최대한 피부에 가깝게 잡으세요.
* 진드기를 천천히 똑바로 잡아당겨 피부에서 떼어냅니다. 당기는 동안 진드기를 비틀거나 흔들지 마세요.
* 때때로 진드기를 제거하는 동안 진드기의 일부가 떨어져 나와 피부에 남아있을 수 있습니다. 이런 경우 가시를 뽑듯이 핀셋으로 남은 부분을 제거하세요. 진드기를 완전히 제거할 수 없는 경우, 해당 부위를 깨끗이 씻고 항생제 연고를 바르며 해당 부위가 감염된 경우 의료진의 진찰을 받습니다.
* 손과 물린 부위를 비누와 물로 씻거나 물린 부위에 소독제를 바르세요.
* A picture containing text, acarine, arthropod

  Description automatically generated진드기는 쓰레기통에 버리거나 변기에 버리거나, 소독용 알코올에 넣거나 투명 테이프를 사용하여 종이에 붙여 공중 보건 기관에서 확인할 수 있도록 보관하세요.

매니큐어를 바르거나 성냥으로 진드기를 태우거나 면봉에 비누를 묻혀 문지르는 등 효과가 없는 진드기 제거 방법은 제거를 지연시키고 위험할 수 있으므로 사용해서는 안 됩니다. 피부에 진드기가 붙어 있는 것을 발견하면 가능한 한 빨리 조심스럽게 제거하는 것이 중요합니다.

진드기를 제거하는 단계

#### 진드기 매개 질병의 증상

진드기에 물린 경우, 물린 후 최대 30일 동안 증상이 나타날 수 있으므로 주의 깊게 관찰하는 것이 중요합니다. 진드기 매개 질병의 증상에는 다음이 포함될 수 있습니다.

* + - 몸살/근육통 • 발열
    - 두통 • 피로
    - 관절 통증 • 목 뻣뻣함
    - 발진 • 안면 마비

# 직원을 위한 도구 (계속)

진드기에 물린 후 30일 이내에 이러한 증상이 나타나면 고용주에게 알리고 즉시 의사의 진료를 받아야 합니다. 치료하지 않고 방치하면 일부 진드기 매개 질병은 심장, 관절, 신경 질환, 심지어 사망으로 이어질 수 있습니다. 진드기가 전파될 수 있는 지역에서는 야외에서 일한다는 사실을 미리 의료진에게 알려야 합니다. 대부분의 진드기 매개 질병은 특정 항생제로 성공적으로 치료할 수 있으며, 특히 조기에 치료를 시작하면 효과가 좋습니다.

#### 자세한 정보는 어디에서 얻을 수 있나요?

직장에서 진드기가 걱정된다면 고용주와 상의하세요. 진드기 매개 질병 예방에 대한 자세한 정보는 MDH 진드기 매개 질병 예방 웹사이트에서 확인하세요

(<https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tick%20dz_prevention.aspx>).

## **자원**

## 이 문서 전체에 포함된 중요한 링크:

## **United States Environmental Protection Agency (EPA)**

* + **EPA-registered insect repellent**

<https://www.epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you>

## **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**

* + **Tickborne Disease Symptoms**

<https://www.cdc.gov/ticks/symptoms.html>

## **Maryland Department of Health (MDH)**

* + **Tickborne Disease Website**

[https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tickborne\_dz.aspx.](https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tickborne_dz.aspx)

* + **Tickborne Disease Prevention Website**

<https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/tick%20dz_prevention.aspx>

* + **Tick Identification Services**

<https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/Tick-Identification.aspx>

**연락처 정보**

Maryland Department of Health

Public Health Services

Prevention and Health Promotion Administration

Infectious Disease Epidemiology and Outbreak Response Bureau Center for Zoonotic and Vector-borne Diseases

201 West Preston Street, Room 317

Baltimore, MD 21201

https://health.maryland.gov/phpa/OIDEOR/CZVBD/Pages/Home.aspx 410-767-5649

[mdh.czvbd@maryland.gov](mailto:mdh.czvbd@maryland.gov)