



6월 9일 구강 보건의 날

6월 9일은 구강 보건의 날입니다. 구강 보건의 날은 6세 때 영구치가 나온다고 하여 6세의「6」과 영구치의「구」를 따서 6월 9일로 정하였답니다.

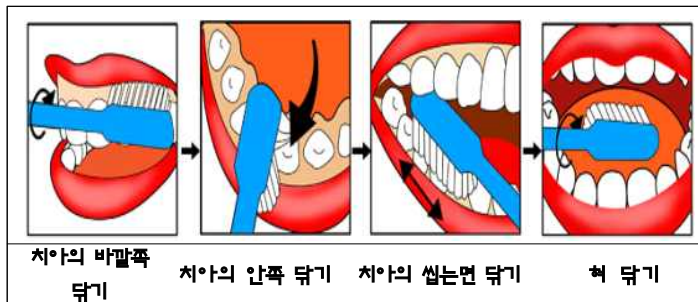
❖ 치아 건강을 위한 약속

1. 균형 잡힌 식사를 합니다.
2. 식사, 간식 후, 3분 이내 3분간 이를 닦습니다.
3. 우유, 멸치, 야채, 과일을 많이 먹습니다.
4. 올바른 양치질을 합니다.
5. 6개월마다 정기적으로 치과 검진을 받습니다.

❖ 올바른 칫솔 선택

1. 부드럽고 탄력 있는 칫솔 선택
2. 크기 : 어금니 2~3개 정도의 크기
3. 교환 시기 : 2~3개월
4. 보관 : 햇볕이 잘 들고 통풍 잘 되는 곳
5. 소독 : 베이킹소다에 30분 정도 담금

❖ 올바른 회전식 잇솔질



❖ 바른 칫솔질

1. 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
2. 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
3. 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고 앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지!)

코로나19 가정 내 기본생활 수칙

인천광역시

인천광역시 감염병관리지원단

가정 내 기본생활 수칙

코로나 19
예방을 위한

일반 행동수칙

- 수시로 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손을 씻거나 손 소독제로 손 소독
- 가침, 콧물 등 호흡기 증상이 있을 때 가정 내에서도 마스크 착용

매일 주기적으로 항문을 열어 환기하고 자주 접촉하는 표면은 일 1회 이상 청소·소독

락스 희석액(물 1리터에 락스 10ml)을 천에 묻혀 출입문 손잡이, 화장실 테이بل, 조광 스위치, 냉정과 문고리, 컴퓨터 키보드 등 닦아내기
*가정용 락스 3등급(20ml)+물 1L

개인 용품 따로 사용
(식기류, 개인용 수건, 휴대전화 등)

불필요한 외출 자제

- 불가피한 외출이 필요한 경우, 반드시 마스크 착용
- 가급적 자기차량을 이용 (대중교통 이용 자제)
- 다중이용시설 등 사람들이 많이 모이는 장소를 이용할 경우, 혼잡한 시간대를 피해서 방문하고 머무르는 시간을 최소화
(예) 식당, 카페, 마트

단접모임 취소

가정 내 천지 및 지인 등 외부인 방문 자제

은 가족이 함께 코로나19 검사를 받으면 서로의 안전을 지킬 수 있습니다.

❖ 가정 내 예방수칙

- 다중이용시설 이용 자제
- 사모임 및 파티 자제
- 관광, 여행 자제 및 집에서 머무르기
- 외출 시 마스크 착용 및 개인 거리 유지
- 귀가 즉시 손 씻기
- 유증상 시 진료 및 검사하기

* 2, 3학년 엑스선 결핵검사

- 2021. 06. 04. / 촬영버스 안

* 생명나눔 헌혈의 날

- 일시 : 2021. 6. 17. / 2교시부터

- 대상 : 2, 3학년 / 만 16세 이상

- 장소 : 교내 헌혈버스 안

※ 부모님 확인 헌혈 희망 동의서 제출자

성폭력(디지털 성범죄 포함) 예방

✿ 디지털성범죄피해자지원센터 <https://d4u.stop.or.kr/>

딱 정리해준다! 이럴 땐 이렇게

인터넷에서
불법촬영물을
발견했어요

디지털 성범죄 대응편

한국여성인권진흥원

불법촬영물 발견시 대응

당황 말고
파일 증거확보

삭제지원을 위해 필요한 기본정보

사진 또는 영상 파일
게시물 url
제목 등 피해 촬영물을 특정할 수 있는 키워드

캡처하지 말고
파일저장!

캡처본은 왜 안되나요?

사진 또는 영상 파일의 특징점을 추출하여
검색하기 때문에 캡처 화면은
검색 정확도가 몹시 떨어져요

저장 방법을 모르겠다면
url을 복사하여 센터에 접수해주세요
대신 증거확보·삭제지원해드립니다!

한국여성인권진흥원

디지털성범죄
피해자지원센터

02-735-8994
d4u.stop.or.kr

365일 24시간 상담



손 소독제 올바른 사용법

손 소독제는 물과 비누가 없어도 휴대하고 다니며, 수시로 손을 소독하고 청결을 유지할 수 있지만, 눈에 튀면 각막에 손상을 입을 수 있어 주의해야 합니다.

① 손 세정제와 손 소독제

화장품으로 분류되는 손 세정제와는 달리 손 소독제는 의약외품으로 알코올을 기본 성분으로 피부를 살균시키고 미생물을 제거하는 효과가 있습니다.

◇ 손 소독제: 손에 남아있는 세균을 제거

◇ 손 세정제: 물로 씻어 세균을 제거

- 에탄올: 세균의 단백질을 손상시켜 소독효과
- 하지만 에탄올 농도가 높아질 경우 세포막을 단단하게 만들어 에탄올의 침투를 방해할 수 있고, 피부에 자극을 줄 수 있습니다.(손 소독제에는 피부가 거칠어 지는 것을 예방하기 위해 보습제가 함께 들어 있습니다)

② 손 소독제의 안전한 사용법

◇ 눈, 구강, 점막, 상처난 피부에 직접 닿지 않도록 주의!

- 눈에 들어갔을 경우 흐르는 물에 여러 번 씻어 내고, 눈을 비비지 않도록 특히 주의하며 병원 방문

- 손 소독제 사용 시 발진, 가려움증, 건조하고 타는 듯한 느낌 등의 증상이 있으면 사용 중지 및 진료받기

◇ 개봉 후 가급적 6개월 이내 사용!

- 제품마다 다를 수 있지만 보통 6개월이 지나면 미생물을 효과적으로 사멸시킬 수 있는 성분 감소

◇ 소아는 피부가 민감하므로 소량만 사용!

- 스프레이 타입 제품은 밀폐된 공간에서 알코올이 호흡기로 들어가 기관지 자극을 줄 수 있어 주의

◇ 식품의약품안전처에서 인증받은 제품을 구입!(의약품 문구화)

- 의약외품이란? 질병을 치료/경감/처치 또는 예방할 목적으로 사용되는 제품으로 의약품보다는 인체에 대한 작용이 약한 제품

◇ 여름철에는 차 안에 손 소독제 두지 않기!

◇ 손을 완전히 건조시키기!

나의 거가는 자온거에서부터

✿ 깨끗한 물마시기 (하루 5컵 이상)

- 개인 컵(물통)을 가지고 다니면서 자기만 사용하기
- 컵을 함께 사용하면 병이 감염될 수 있어요.

✿ 친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위는 A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발할 수 있습니다.

- 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이고, 개인 물통을 사용하는 습관을 기릅니다.

✿ 개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙시다!