

코로나19 관련: 마스크사용법과 폐기법

슬기로운 마스크 사용법

마스크, 어떻게 써요?



슬기로운 마스크 폐기법

마스크, 어떻게 버려요?



온열질환 예방



온열질환이란?

- 열로 인해 발생하는 급성질환 (열사병, 열탈진 등)으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며 방치시 생명이 위태로움

■ 폭염대비 건강수칙 3가지



■ 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요



데이트 성폭력 예방지침

- ◆ 상대와 평소에 성에 관해 터놓고 진지한 대화를 나누어보세요. 성에 대한 자신의 의견을 충분히 말할 수 있어야 합니다.
- ◆ 데이트 중에 조금 이상한 기분이 든다면 그 직감을 믿으세요. 우선 그 자리를 피하세요.

◆ 어디서든 혼자 택시를 타고 집에 돌아올 수 있도록 비상금을 소지하십시오.

◆ 내가 원치 않는 성적 행동을 상대가 하면 "저리 비켜!", "손 치워!"라고 단호한 목소리로 말하세요.

◆ 특히 첫 데이트에 주의하세요. 공공장소에서 데이트를 하고, 전화를 할 수 있는 여건이 되는 곳에서 만나세요.

모기 피하는 방법

모기를 통하여 일본뇌염, 지카바이러스, 말라리아, 뎅기열 등의 감염병에 노출 될 수 있습니다. 모기를 피해 감염병을 예방합니다.

첫째, 야외 활동 시 밝은 색의 긴 바지와 긴 소매의 옷을 입어 **피부노출을 최소화**하고, 모기가 흡혈하지 못하게 **폼이 넓은 옷을 착용**하는 것이 좋다.

둘째, 노출된 피부나 옷, 신발 상단, 양말 등에 모기 기피제를 사용하고, 야외 활동 시 모기를 유인할 수 있는 진한 향수나 화장품 사용은 자제하는 것이 좋다.

셋째, 가정 내에서는 방충망 또는 모기장을 사용하고, 캠핑 등으로 야외 취침 시에도 텐트 안에 모기 기피제가 처리된 모기장을 사용하는 것이 좋다.

넷째, 매개모기 유충의 서식지가 될 수 있는 집주변의 웅덩이, 막힌 배수로 등에 **고인 물을 없애서** 모기가 서식하지 못하게 한다.

비만예방을 위한 5가지 예방수칙

비만 예방을 위해 가정에서 함께하는 행동수칙 5가지

적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장곡선에 따른 '적정 체중' 알기에서 시작합니다.

걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동해야 한다'라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아 주세요.



건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않나요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

충분한 수면, 지키고 나요?

수면시간 부족은 비만의 위험 요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.



가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV · 인터넷 · 스마트폰 사용 시간은 비만 발생과 비례합니다.

면역력을 높이는 5가지 방법

1. 스트레스를 담지 말고, 자주 웃자.

☞ 스트레스는 자율신경의 균형을 떨어뜨려 과도한 긴장 상태가 되어 면역 기능을 저하한다.

2. 수면시간 시간 전에 충분히 반신욕을 하자.

☞ 수면이 부족하면 재생력과 면역 기능도 떨어진다. 숙면을 위해 반신욕은 혈액순환 몸을 따뜻하게 해주어 숙면에도 좋은 영향을 준다.

3. 면역력을 강화하는 식품을 섭취하자.

☞ 고구마, 녹차, 생강, 마늘 등으로 면역력을 향상한다.

4. 하루 30분씩 땀나는 운동을 하자.

☞ 하루 30분 이상은 유산소운동을 통해 몸 안에 있는 활성산소 배출하기

5. 몸을 따뜻하게, 적정 체온을 유지하자.

☞ 몸을 따뜻하게 하는 음료수를 마시거나 족욕이 좋다.

선크림 사용

❖ 실내에서도 자외선에 노출 될 수 있기 때문에 선크림을 발라 주어야 합니다.

❖ 자외선 차단지수: SPF란?

-SPF: UVB를 차단하는 제품의 차단효과를 나타내는 지수

-UVA: 기미나 주근깨, 주름등의 원인이 되는 자외선

-UVB: 피부를 검게 태우는 자외선

-UVA,UVB를 얼마나 차단하는 선크림인지 확인하고 구입합니다.

TIP) 우리나라에서 SPF가 겨울철에는 15정도, 여름에는 30이상 정도면 적당합니다. UVA는 ++라고 표시되어있거나 +++이라고 표시되어있는 제품 혹은 ZnO나 TiO2가 함유된 선크림을 사용하면 됩니다.

❖ 선크림은 손가락 한마디 정도의 충분한 양을 발라야 효과가 있습니다.

❖ 꼭 덧바릅니다. 선크림의 효과는 3시간 정도지속되기에 3시간에 한 번씩은 덧발라주고, 실내에서는 4~5시간 마다 한 번씩 덧바릅니다.

휴가지에서 필요한 간단한 응급처치법

1. **찰과상 열상(외상)** - 상처부위를 씻고 포비돈 소독, 심한 찰과상은 붕대로 감아줍니다.

2. **벌에 쏘였을 때** - 벌침을 제거한 후 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 약(계안, 버물리)을 발라줍니다.

3. **일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다)** - 상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온음료를 먹고 충분히 쉬게 함.

4. **벌레가 귀에 들어갔을 때**- 귀속을 빛을 비추거나 담배 연기를 귀속으로 불어넣은 후에 병원치료를 받습니다.

5. **빠였을 때**- 뺨 부분을 높이 올린 후 얼음, 찬수건 등으로 찜질해주고 가능한 움직이지않고 병원치료를 받습니다.

6. **골절** - 응급처치가 능숙하지 않으면 손을 대지 않는다. 부목이나 압박 붕대로 고정시킨 후 병원으로 옮깁니다.

7. **타박상**- 피하조직의 혈관이 터져 멍이든 상태로 2~3일 정도 얼음으로 그 후는 따뜻한 물로 찜질해줍니다.