

여름철 건강관리 수칙

1. 수분을 잡아라  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물 	2. 청결하도록 더 노력하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C 정도 유지 	6. 일사병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26~28°C 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

코로나19 예방을 위한 에어컨 이용수칙

일반원칙

- ▶ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로 환기, 풍량에 주의하여 사용해주세요.
- ▶ 에어컨 사용으로 실내공기가 오래 머물게 되면 감염위험이 높아질 수 있기 때문에 신선한 외부 공기로 환기를 자주해줘야 합니다.
- ▶ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.



- ▶ 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 2시간마다 1회 이상 환기해주기
- ▶ 환기 시에는 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기
- ▶ 에어컨 바람의 방향은 사람에게 직접 향하지 않게 하며 바람의 세기는 약하게 하기
- ▶ 환기가 불가능한 밀폐시설에서 에어컨을 사용할 때에는 모든 이용자가 마스크를 착용하도록 하고 시설 내의 소독을 자주 실시하며 유증상자가 시설을 이용하지 않도록 사전안내, 출입관리 강화하기

청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방수칙

아동·청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- ✓ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다!
- ✓ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다!
- ✓ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!
- ✓ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알립니다!
- ✓ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 **전문기관에 도움**을 요청합니다! ☎1366

사진이나 영상의 불법촬영·유포, 이를 빌미로 한 협박, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등으로 어려움을 겪을 때, 디지털성범죄 피해자 지원센터(☎02-735-8994), 여성긴급전화1366(☎지역번호+1366), 청소년상담1388(☎지역번호+1388)에서 지원을 받을 수 있습니다.*

*영상을 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리치료, 무료 법률 상담 등을 지원합니다.

※ 정부는 디지털성범죄를 예방하고 피해자 지원을 강화하는 등 법·제도 개선에 최선을 다할 것이며, 보호자·아동·청소년을 위한 예방 교육에도 힘쓰겠습니다.

※ 행동 안전수칙은 여성가족부가 한국여성인권진흥원, 청소년상담복지개발원 등의 의견을 들어 제작하였으며, 대상 연령 및 학습 현상 등을 고려하여 수칙 내용을 변경해 사용 가능합니다.

데이트 성폭력 예방법

- ◆ 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.

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. ‘운동

해야 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 있나요?

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 긴장상태가 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.

모기 피하는 방법

모기를 통하여 일본뇌염, 지카바이러스, 말라리아, 뎅기열 등의 감염병에 노출될 수 있습니다. 모기를 피해 감염병을 예방합시다.

첫째, 야외활동 시 밝은색의 긴 바지와 긴 소매의 옷을 입어 피부 노출을 최소화하고, 모기가 흡혈하지 못하게 품이 넓은 옷을 착용하는 것이 좋다.

둘째, 노출된 피부나 옷, 신발 상단, 양말 등에 모기 기피제를 사용하고, 야외활동 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.