



12월1일은 세계 에이즈의 날

“세계 에이즈의 날”은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날로, 1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 ‘런던선언’을 채택하면서 제정되었다. 레드 리본은 HIV감염인 및 에이즈환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV 감염인 및 에이즈 환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현이다.



에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍 바이러스)라는 에이즈 원인 바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인체 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 된다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것이다.

HV / 에이즈 치료법: 항레트로바이러스 치료

HIV 감염이 진단되면 가능한 빠르게 치료를 시작해야 한다. 항바이러스제를 지속적이고 규칙적으로 투약함으로써 에이즈 진행시기를 늦출 수 있으며 예방이 가능하다. 조기 치료는 감염인의 건강유지, 타인에 대한 전파 예방에 효과적이고 복용 시작 2주 후 바이러스 수가 급격히 감소하며, 중단하지 않고 꾸준히 치료하면 기회감염을 예방하고 건강한 삶을 유지 할 수 있다.

HIV

(Human Immunodeficiency Virus)

인체면역결핍바이러스(HIV)는
감염인의 체액, 그중에서도 혈액,
정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이
존재하며 **면역세포를**
파괴하는 바이러스

AIDS

(Acquired Immune Deficiency Syndrome)

후천성면역결핍증(AIDS)은
인체면역결핍바이러스(HIV)
감염에 의해 **면역세포가**
파괴되어 면역기능이
떨어진 상태

겨울철 피부 관리

피부는 각질층을 통해 수분을 유지하는데 건조해 습도가 떨어지면 각질이 들뜨고 갈라지기 때문에 겨울철은 피부가 더 가려운 계절입니다.

1. 가렵고 하얀 각질 일어나는 ‘피부건조증’

- 원인: 피부의 수분과 지질(기름막)이 감소되어 발생
- 증상: 피부가 당기는 느낌. 심하면 붉은 반점이 심해지고 붓고 진물이 나는 건성 습진으로 악화 될 수 있다.
- 치료: 수분 공급과 유지가 중요, 보습제, 바디오일로 개선가능하며 피부가 갈라진다면 항히스

타민제 복용 가능

2. 두꺼운 각질이 겹겹이 쌓이는 ‘건선’

- 증상: 건조증과 달리 각질이 두껍고 겹겹이 쌓여 다른 부위의 피부와 경계가 명확해지는 특징이 있다. 단순 피부질환이 아닌 전신 염증성 질환이며 피부 외에도 관절, 손톱 등 다양한 부위에 영향을 미쳐 관절이 붓고 아프며 심한 경우에는 심혈관질환을 동반할 수 있다.
- 치료: 연고나 광선치료, 면역조절제 사용함
- 악화 요인: 음주, 흡연, 차고 건조한 환경, 스트레스 강하게 때를 미는 행동은 주의한다.

3. 매우 가렵고 피부주름이 도드라지는 ‘아토피’

- 증상: 가려움이 매우 심하고 각질과 발진, 습진 외에 쭈글쭈글해지며 주름져 보이거나 닭살 같은 모공각화증 동반
- 증상개선: 30도 내외의 물로 목욕, 때 수건 등 피부 자극주의, 물기가 마르기 전 3분 이내 보습제 사용. 실내 온도 20~22도 습도는 40~50% 유지
- 악화요인: 겨울철 건조한 공기, 밤낮의 일교차, 미세먼지, 난방 등에 가려움증 악화, 긁으면 증상과 염증이 악화되어 이차 피부감염 발생이 우려된다.

디지털 성범죄 예방



- 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
- 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
- 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.