

## 7월 보건소식지

### 독염대비 건강수칙 3가지



#### 시원하게 지내기

샤워 자주 하기  
외출 시 햇볕 차단  
하기(양산, 모자)

헤파하고 밝은  
색깔의 가벼운 옷  
입기



#### 물 자주 마시기

갈증을 느끼지  
않아도 규칙적으로,  
자주 수분 섭취하기

신장질환자는  
의사와 상담 후  
섭취



#### 더운 시간대에는 휴식하기

더운 시간대  
휴식하기

건강상태를  
살피며 활동강도  
조절하기

## 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



#### 의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헤파하게 하고,  
몸을 시원하게 함

수분 섭취

개선되지 않을 경우,  
119 구급대 요청



#### 의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헤파하게 하고,  
몸을 시원하게 함

병원으로 후송

※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

## 마약 예방교육

### 우리 모두를 위한 마약예방 수칙

#### 주의

- 친구의 유혹, 호기심에 의한 약물 사용에 주의하세요.
- 개인정보를 함부로 공개하지 않아요.
- 일상에서 마약이라는 단어와 표현을 사용하지 않아요.

### 우리 모두를 위한 마약예방 수칙

#### 의심

- 낯선 사람이 주는 음식은 먹지 않아요.
- 인터넷 상에서 모르는 사람과 대화할 때는 주의해야 해요.

### 우리 모두를 위한 마약예방 수칙

#### 거절

- 마약과 관련된 권유나 부탁은 반드시 거절해요.

난 건강을 해치는 마약을 하고 싶지 않아

### 우리 모두를 위한 마약예방 수칙

#### 신고

- 마약 관련 불법 행위가 의심된다면 즉시 112에 신고해요.
- ※ 신고인의 인적사항은 비밀로 보장돼요.

### ♣ 우리 모두를 위한 마약 예방 수칙

- ☞ 친구의 권유나 호기심으로도 약물 사용에 빠질 수 있음을 경계합니다.
- ☞ 마약이라는 표현을 장난처럼 쓰지 않도록 지도해 주세요.
- ☞ 인터넷이나 SNS에서 모르는 사람과의 대화, 낯선 사람이 건네는 음식을 절대 먹지 않기 등을 지도해 주세요.

구분	기관	신고 및 상담채널
신고, 수사	검찰	1301
	경찰	112
청소년 마약예방, 재활 상담	24시 용기한걸음센터	1342



서울특별시  
건강관리과

이렇게 준비하세요!

# 건강한 여름나기

## 시원하게 지내기

- ☞ 샤워 자주 하기
- ☞ 헝겊하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- ☞ 외출 시 햇볕 차단하기  
(양산, 모자 등)



## 물 자주 마시기

- ☞ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

\* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



## 더운 시간대에는 활동 자제하기

- ☞ 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기

\* 자신의 건강상태를  
살피며 활동강도  
조절하기



## 매일 기온 확인하기

- ☞ 기온, 폭염특보 등 기상상황을  
수시로 확인하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다



# 모기 퇴치 국민 행동수칙 7

모기 매개 감염병 예방을 위해 7가지 행동수칙을 꼭 지켜주세요!



열독날개모기류  
· 말라리아



집모기류  
· 일본뇌염, 웨스트나일열



숲모기류  
· 지카바이러스, 뎅기열, 황열, 치쿤구니아열



## 1 자기 전 집안 점검하기

- 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
- 모기장 사용 및 구멍 난 방충망 확인

## 2 고인 물 제거하기

## 3 야외활동 후 샤워하기

## 4 향수·화장품 자제하기

## 5 기피제 올바르게 사용하기

- 식약처 등록 제품 사용
- 용법, 용량, 주의사항 확인 후 사용

## 6 밝은색 긴 옷 착용하기

## 7 과도한 음주 자제하기

모기에 물리지 않는 것이 최선의 예방법입니다.

2025. 7. 9.  
봉 서 유 치 원 장