

올바른 손소독제 사용법

코로나19 확산에 따라 우리 주변 곳곳에서 손소독제를 쉽게 발견할 수 있습니다. 손소독제를 안전하게 사용하는 방법에 대해 알아보도록 합시다.

손소독제의 안전한 사용법

1. 눈, 구강, 점막, 상처 난 피부에 직접 닿지 않기
 - ☑ 눈에 들어갔을 경우 흐르는 물에 여러 번 씻어내고, 눈을 비비지 않도록 특히 주의하며 병원 방문
 - ☑ 손소독제 사용 시 발진, 가려움증, 건조하고 타는 듯한 느낌 등의 증상이 있으면 사용 중지 및 진료받기
2. 개봉 후 가급적 6개월 이내 사용!
 - ☑ 제품마다 다를 수 있지만 보통 6개월이 지나면 미생물을 효과적으로 사멸시킬 수 있는 성분 감소
3. 소아는 피부가 민감하므로 소량만 사용!
 - ☑ 스프레이 타입 제품은 밀폐된 공간에서 알코올이 호흡기로 들어가 기관지 자극을 줄 수 있어 주의
4. 식품의약품안전처에서 인증받은 제품을 구입! (의약품 문구 확인)
 - ☑ 의약품이란? 질병을 치료/경감/처치 또는 예방할 목적으로 사용되는 제품으로 의약품보다는 인체에 대한 작용이 약한 제품
5. 여름철에는 차 안에 손소독제 두지 않기!
 - ☑ 기온이 높아지면서 차량 내부 온도가 상승하면 손소독제에서 가연성 증기가 발생할 수 있어 인화할 우려가 높은 위험물 상태가 되어 주의

“손소독제, 간편하지만 비누로 손을 씻는 것이 코로나19 바이러스 예방에 더 효과적입니다!”

여름철 건강관리 10계명

1. 손씻기와 위장질환 예방  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 손을 비누로 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓여 먹기 	2. 물 자주 마시기  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 여름철은 땀을 많이 흘리므로 충분한 수분을 섭취
3. 자외선차단을 꼼꼼하게!  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전10시~오후 2시 자외선 강함, 모자, 자외선차단제 사용 	4. 일광화상 예방  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 선크림 바르고 겔옷 입기. ☞ 일광화상 시 찬물찜질 30분
5. 실내외 온도차 적당히!  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 ☞ 의심스러운 음식은 먹지않기
7. 일사병 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 햇볕이 강한 시간은 운동을 피하고→모자를 써요. ☞ 시원한 물을 자주 마셔요. 	8. 열대야 극복하기!  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도 26~28℃ 유지 ☞ 자기 전 과식 피하기
9. 차가운 음식은 적당히~  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 너무 찬 음식은 장의 기능을 떨어트려 설사를 일으킬 수 있어요. 	10. 골고루 영양섭취  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 음식은 골고루 먹고, 과일, 채소 등 비타민 섭취를 충분히 하자

학교내 감염병 예방

▶ 개인 물통이나 물컵을 가지고 다닙니다 ◀

- ✱ 개인 물통을 가지고 다니면서 **자기만 사용!!!**
- ✱ **컵**을 함께 사용하면 **감염병**에 전염 될 수 있어요.
- ✱ **친구의 컵이나 정수기에 직접 입을 대고 마시는 행위**는 **코로나19, A형 간염, 식중독 등의 질병을 유발가능**
- ✱ 종이컵을 사용하는 것은 환경오염의 주요 원인이 됩니다. 일회용품 사용을 줄이는 습관을 기릅니다.

코로나19 예방 에어컨 사용수칙

에어컨 사용 시 실내공기가 재순환 되고, 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있습니다.

올바른 에어컨 사용법을 알아봅시다.

- ✱ 가능한 자주 외부 공기로 실내 환기
- 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 쉬는시간 또는 2시간마다 1회 이상 환기
- 가급적 자연환기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기
- ✱ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.

모기 조심하기

모기가 걱정되는 여름입니다. 관리법을 알아볼까요?

예방법

- ♥ 모기는 어두운 색을 좋아하므로, 외출 시는 밝은색 긴 옷 착용. 밤 10시부터 새벽 4시까지 야외활동 자제
- ♥ 창문과 출입문에 방충망 설치 및 취침 시 모기장 사용
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함
- ♥ 식품의약품안전처에서 허가된 모기기피제 및 살충제 사용

물렸을 때 대처법



아침밥 꼭 먹기

✱ 아침 식사 해야하는 이유

- 소화기능 향상
- 심장병, 당뇨병 등 질병 예방
- 뇌의 기능 향상
- 학습 능력 향상
- 비만 예방
- 스트레스 감소



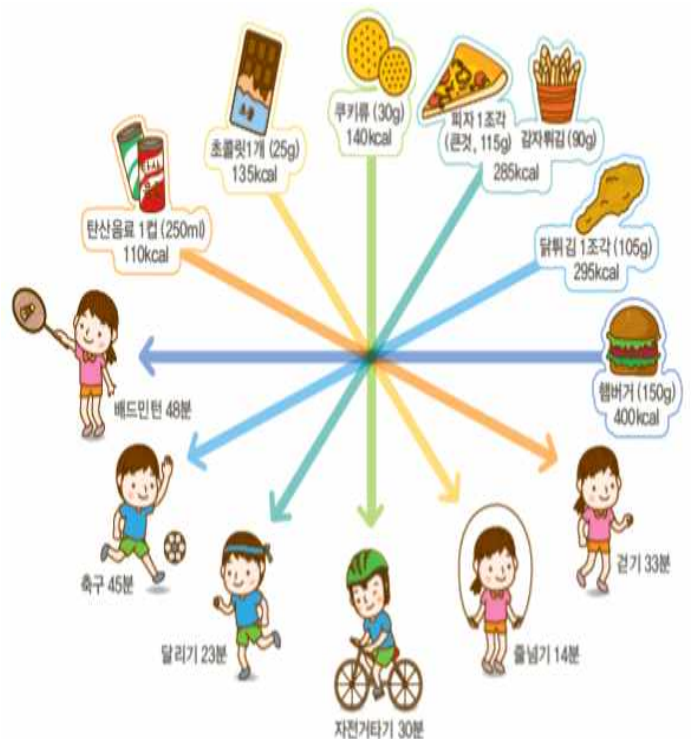
✱ 아침을 안 먹을 시

→ 뇌에 포도당 공급이 제대로 되지 않아 머리가 아프고, 빈속에 위산 분비로 인해 속이 쓰린 통증을 호소하게 되며, 결식이 오래되면 만성위염으로 진행하게 됩니다.

간식과 운동 칼로리 (건강 체중 관리)

우리가 먹는 음식에는 힘을 낼 수 있는 에너지, 즉, 열량을 가지고 있습니다. 양의 많고 적음이 문제가 아니라 어떻게 조리를 했는지 또는 식품이 가지고 있는 영양소에 따라 차이가 있어요.

예를 들어 햄버거(150g) 1개를 먹었다면 화살표를 따라가 보세요. 배드민턴을 48분정도해야 400cal 가 소모된다는 것입니다. 내가 먹는 간식에 얼마만큼의 운동이 필요한지 확인해보세요. 알맞은 운동으로 적정체중을 유지하도록 노력해봅시다.



(해당 음식 칼로리를 소모하기 위한 운동량입니다.)

<자료출처 : 대한비만학회, 식품의약품안전처, 보건복지부, 질병관리본부>