



## 액상형 전자담배 사용하지 마세요



보건복지부는 미국 내 액상형 전자담배 사용관련 중증폐질환 및 사망사례가 발생됨에 따라 국내유사 사례 발생 차단을 위해 액상형 전자담배 사용을 권고하였습니다. 아래 내용을 참고하여 가정에서도 자녀들이 이런 약물을 접하지 않도록 항상 관심을 가지고 지도해주시기 바랍니다.



전자담배 및 전자담배 기기장치류는 청소년 유해약물·물건으로 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 **청소년유해표시**를 하여야 합니다.



절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오.



액상형 전자담배를 사용하여 **호흡기 이상 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증), **소화기 이상 증상**(메스꺼움, 구토, 설사) 및 **기타 증상**(피로감, 발열, 체중감소 등)을 보인 경우 **부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병의원을 방문**하여 주십시오.



액상형 전자담배를 사용하는 경우 **임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.**  
또한, **불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됩니다.**



아동·청소년이 액상형 전자담배를 사용하지 않도록 **각별히 지도**하여 주시기 바랍니다.

지금까지 확인된

중증 폐손상 사례의 공통된 증상은 다음과 같습니다.



**호흡기 이상 증상**  
• 기침  
• 호흡곤란  
• 가슴통증



**소화기 이상 증상**  
• 메스꺼움  
• 구토  
• 설사



**기타 증상**  
• 피로감  
• 발열  
• 체중감소



보건복지부



한국건강증진개발원  
국가금연지원센터

## 감기 집중 탐구!



### 감기 예방에는 물이 좋지요?

겨울철에 감기에 잘 걸리는 가장 큰 이유는 **건조하기 때문**입니다.

감기바이러스는 공기 중의 습도가 20~30% 정도 되는 곳에서 활동이 가장 활발하기 때문에 습도가 낮은 겨울에 사람들이 감기에 잘 걸리는 것입니다.

사람의 코나 목은 습기가 많은 점막으로 되어 있는데, 겨울철 건조기에는 이 점막도 마르게 되어 감기 바이러스가 쉽게 침범하게 됩니다.

**감기를 예방하려면 물통을 가지고 다니며 평소에 물을 자주 많이 마시고, 실내 습도를 높여주는 것이 좋습니다.**



### 감기와 인플루엔자(독감)의 구분

구분	인플루엔자	감기
발열	37.8°C~40°C(고열)	드물고 경미
근육통, 관절통	심함	드물고 경미
식욕부진·무력감	흔함	드물고 경미
콧물·코막힘	때때로	흔함

#### ■ 독감과 감기는 다릅니다.

일반 감기는 병원진료 없이 나올 수 있으나, 독감은 병원 진료가 꼭 필요합니다.

★ **독감은 초기에 빨리 치료받는 것이 효과적입니다.**  
★ **독감은 법정감염병으로 등교중지가 가능합니다.**



### 병원에 꼭 가야 할 감기 증상

1. 39도 이상의 고열
2. 감기가 일주일 이상 계속될 때
3. 목이 아프고 목소리가 쉼 때
4. 숨쉬기가 곤란하고 숨 쉴 때 쌉쌉 소리가 날 때
5. 귀에 통증이 있거나 고름이 나올 때






### 감기 예방 비법을 알려주세요!

아이들은 보통 3분마다 손을 코나 입에 갖다 대는 습관이 있으며, 일부 세균이나 바이러스들은 손잡이, 책상 위에서 2시간 이상 살 수 있다고 합니다.

#### 절제안 손씻기는 감기 예방의 비법!!

1. 손만 잘 씻어도 감염병의 70%는 예방이 가능해요.
2. **비누를 사용**하여 구석구석 30초 이상 씻어요.
3. 손으로 코와 입을 가능한 만지지 말아요.

# 독감(인플루엔자): 너는 **액션가면** (자꾸 모습을 바꿔서 날 괴롭히니!)

Why? (왜 관리해야 하나요?)	What? (독감이 뭐예요?)	How? (어떻게 막아낼까요?)
<p>독감은 감기와 달리 <b>폐렴(폐에 생긴 염증)</b>, 또는 <b>천식(기관지가 좁아지는 질환)</b> 등의 <b>합병증(결들여 일어나는 질병)</b>을 일으켜 심하면 목숨을 잃을 수도 있기 때문입니다.</p>  <p>감기가 심하면 독감인가요? 독감과 감기는 원인이 되는 바이러스가 다르기 때문에 <b>다른 질병입니다.</b></p>	<p>병을 일으키는 <b>바이러스(세균보다 작은 크기의 병원체)</b>들 중 <b>인플루엔자 A, B, C 바이러스가 폐에 침투하여 일으키는 급성호흡기 질환</b>을 말합니다.</p>  <p>기침, 재채기 등을 통해 사람끼리 전염됩니다. 1-3일의 잠복기(바이러스가 몸안에 들어와 증상이 나타나기 전까지의 기간)를 거쳐 <b>38도가 넘는 고열, 기침, 인후통 등 호흡기 증상과, 두통, 근육통, 피로감 등 전신 증상</b>을 보이기도 합니다. 눈이 시리고 아프기도 합니다.</p>	<p>인플루엔자 바이러스를 막는 <b>백신(죽거나 약화시킨 병원체로 몸에서 면역작용을 유도하는 물질)</b>을 예방접종 합니다.</p>  <p>백신으로 우리 몸이 <b>항체(침입한 병원균에 대항하여 싸우는 물질)</b>를 만들 때까지 적어도 2주가 필요하므로 유행하기 2주 전에 접종합니다.</p> <p>면역(병원체를 막아내는 힘) 지속 기간은 <b>3-6개월</b>이며 예방접종으로 <b>70-90%</b>까지 예방할 수 있습니다.</p> <p>또, 면역력을 높이기 위해 영양가 있는 음식, 적당한 운동, 개인위생(손 씻기, 기침예절)도 철저히 관리합니다.</p> <p style="text-align: right;">&lt;출처: 질병관리본부&gt;</p>


**기** 기침할 때는 마스크 착용하세요.

**실천**

**침** 마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

**예** 휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

**절** 기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 하세요.




### 사이버 성폭력, 숨어서 하는 범죄

사이버(가상, 온라인)공간에서 이루어지는 다른 사람의 **성적자기결정권(인권)**을 침해하는 범죄

**<종류>**

1. 언어 (말이나 댓글)



- 단톡방, 메신저 등에서 피해 학생에 대해 성적으로 비하하거나 성적 대상으로 대화하는 행위
- 피해학생의 아이디를 도용하여 SNS에 음란한 말을 작성하고 마치 피해학생이 쓴 것처럼 보이게 하는 행위

2. 보내기 & 올리기 (사진 또는 동영상)

- 신체 일부를 찍은 사진을 보내달라고 하거나, 자신의 생식기 등을 찍어 메신저로 보내는 행위, 피해학생의 신체 등을 촬영하여 유포(널리 퍼뜨림)하는 행위
- 이메일이나 메신저로 음란, 폭력적인 내용의 글이나 영상물을 발송하는 행위

### 어린이 인플루엔자 무료 예방접종 실시 안내

- 접종대상 : 생후 6개월 이상 ~ 12세(초등학생) 어린이 (2007. 1. 1. ~ 2019. 8. 31. 출생자)
- 접종기간(접종 횟수별 접종기간 구분)

생애 첫 접종 대상자 4주 간격 2회	2019. 9. 17.(화) ~ 2020. 4. 30.(목)
기접종자 1회	2019. 10. 15.(화) ~ 2020. 4. 30.(목)

※ 생애 첫 접종자: 생후 6개월~만8세 해당  
※ 기 접종자: 과거 접종자

- 지원백신 : 인플루엔자 3가 불활성화 사백신 0.25ml, 0.5ml
- 문의처 : 김제시보건소 예방접종실 ☎063) 540-1368

**좋은 약을 먹는 것보다 좋은 음식을 먹는 게 낫고,  
좋은 음식을 먹는 것보다 걷는 게 낫다.**

허 준 [동의보감]