



수인성/식품 매개 감염병 예방

수인성/식품 매개 감염병이란 **오염된 물이나 식품 섭취**로 감염되며 주로 **설사, 복통, 구토 등의 위장 증상**을 보이는 감염병으로 위생적으로 조리되지 않거나 장기간 상온에 보관된 음식을 섭취한 경우, 발생 가능성이 높기 때문에 주의가 필요합니다.

수인성·식품 매개 감염병 6대 예방수칙



6월 9일 구강보건의 날

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리 해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니(구치: 臼齒)의 「구」자를 숫자화 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

(자료출처: 한국건강증진개발원)

연령별 치아 관리법 청소년기

- 영구치 어금니는 치아 홈 매우기로 충치 예방하기
- 치실, 치간 칫솔 사용 습관화하기
- 치아 위치 확인 후 치아 교정
- 16세 경에는 방사선 촬영으로 사랑니 상태 확인하기



청소년 비만예방

비만은 단순히 "조금 통통한 것이다"라고 여겨 지나쳐서는 안되며, 여러 가지 질병을 일으킬 수 있어 "질병"으로 진단되고 있습니다. 비만 청소년은 비만도를 줄이도록 노력하며, 정상인 청소년은 비만예방을 위해 매일 운동을 하고, 고칼로리 식단은 피하는게 좋습니다.

- 열량이 높은 피자, 햄버거, 치킨, 청량음료, 아이스크림, 과자는 가능한 먹지 마세요
- 패스트푸드는 피하고 밥, 국, 김치, 나물, 과일 등을 자주 먹는 습관을 들여요
- 컴퓨터, 휴대폰 게임보다는 밖에서 운동하면서 놀아요(주4-5번 30분 이상 꾸준한 운동 필요)
- 중등도, 고도비만 청소년은 비만탈출을 위해 식이요법과 운동요법을 꾸준히 실천하기 바랍니다.



모기 매개 감염병 예방

아열대화 기후 변화에 따른 매개체 서식 환경 변화로 인해 일본뇌염의 감시가 빨라졌습니다. 일본뇌염, 말라리아, 뎅기열, 지카바이러스 감염증 등이 모기에 물려 감염될 수 있는 감염병입니다.

모기 물림 주의 및 개인위생 수칙 준수, 예방접종하기, 의심 증상 발생 시 신속하게 의료기관을 방문하기, 해외 여행 전 질병관리청 홈페이지에서 방문국가의 감염병 발생 정보를 확인하여 감염병에 걸리지 않도록 주의해야 합니다.

2024. 3. 24.

모기 물림 방지 수칙

국내에서
모기가 활동하는 4월부터 10월까지 야간(일몰 직후~일출 직전)에 야외(낚시터, 야외캠핑 등) 활동 자제

불가피한 야간 외출 시
밝은 색 긴 옷 착용, 기피제 사용 등 모기에 물리지 않도록 개인 예방을 철저히 실천

건물 내, 텐트 등으로 모기 침입을 예방하기 위해
방충망 정비와 모기장 사용을 권고하고, 실내에서 살충제를 적절히 사용

약물오남용/마약 예방교육

1. 약물(의약품)이란 사용자의 이익을 위해서 생리적 시스템 또는 질병 상태를 변화시키거나 검토하기 위해서 사용되는 모든 물질을 말합니다.(세계보건기구 정의)
2. 마약류란
 - 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
 - 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
 - 사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며(금단)
 - 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

식품의약품안전처 | 한국마약퇴치운동본부

마약성 진통제	부작용	· 호흡억제, 과민성, 졸음, 구역질, 근육통, 오한, 변비, 환각
마약류 식욕억제제	부작용	· 구토, 설사, 우울, 자해, 기억력 감퇴
ADHD 치료제	부작용	· 수면장애, 망상, 혈압 상승, 조울증, 공격성향, 학습효과 저해

마약류 범죄는 나이 상관없이 「마약류 관리법」 위반으로 처벌

식품의약품안전처 | 한국마약퇴치운동본부

중독을 막기 위해 기억해야 할 5가지

- 1 친구의 권유나 유혹에는 단호히 거절하기
- 2 호기심을 자극하는 광고 문구에 관심 가지지 않기
- 3 관련 광고나 SNS 적극 차단하기
- 4 모르는 사람이 건네는 음료 마시지 않기
- 5 온라인을 통해 비정상적으로 판매되는 약은 사지도 쓰지도 말기

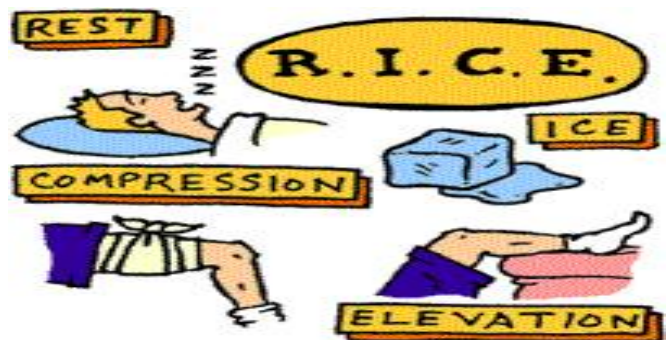
삔었을 때 RICE 치료

날이 따뜻해지고 야외에서 활동하는 시간이 늘어나면서 운동 중에 다치는 경우가 많습니다. 이에 따라 실생활에서도 적용가능한 응급처치법에 대해 알아보시다. 운동 중 관절을 삔거나, 골절이 의심된다면 우선 **RICE 응급처치법**을 적용하세요!



RICE는 쌀을 의미하는 것이 아니고, **Rest, Ice, Compression, Elevation**의 앞 글자를 딴 응급처치법입니다.

R : Rest 휴식	<ul style="list-style-type: none"> · 손상부위를 움직이지 않고 안정을 취합니다. · 손상부위의 추가적인 손상을 방지하고 안정적인 회복을 도모합니다. (목발 등 사용)
I : Ice 냉찜질	<ul style="list-style-type: none"> · 냉찜질은 손상부위 주변의 혈관을 수축시켜 붓기와 통증을 억제시킵니다.
C : compression 압박	<ul style="list-style-type: none"> · 붕대를 이용하여 다친 부위를 압박합니다. · 붓기나 출혈을 완화시키지만 너무 강한 압박은 혈액순환을 막을 수 있으므로 주의해야 합니다.
E : Elevation 상승	<ul style="list-style-type: none"> · 손상부위를 심장보다 높게 둡니다. · 손상부위에 혈액이 정체되는 것을 방지하여 붓기를 완화 시킵니다.



■ 염좌 예방법

- 운동 등의 활동 시 주의사항을 숙지합니다.
- 운동 전에 몸풀기(스트레칭) 통해 유연성을 기릅니다. (사고 예방위해 중요)
- 근력 운동을 통해 손목, 발목 등의 관절에 힘을 키웁니다.
- 운동 시 적절한 신발을 착용합니다.
- 과도한 장난을 삼가하여 사고를 예방합니다.