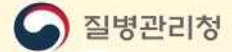


호흡기감염병 예방수칙

2023.12.5.



호흡기감염병 예방을 위한

5대 예방수칙



첫째, 기침예절 실천

- ▶ 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ▶ 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ▶ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기



둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상
 - ▶ 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- ※ 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지기 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ▶ 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- ▶ 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기

건강한 겨울나기 방법



건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.



❄️ 건강 수칙을 지켜주세요!

생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



❄️ 이런 분들 더욱 조심하세요!

저체온증 위험군



음식이나 보온(옷, 난방)이
적절하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는
사람(노숙인, 등산객,
실외작업자 등)



추운 환경에서
지내는 영유아



술을 과음하거나 항우울제
또는 금지된 약물을
복용한 사람

동상 위험군



장시간 야외에서
지내는 사람
(노숙인, 등산객,
실외작업자 등)



극심한 추위에도
적절한 의복을
입지 못한 경우



혈액순환
장애가 있는 경우

❄️ 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



가능한 한 빨리 의사의
진찰을 받으세요.



따뜻한 장소로 이동
하세요.



젖은 옷을 모두 제거
하세요.



담요나 옷으로 몸을
따뜻하게 합니다.



동상 부위가 있다면
따뜻한 물에 담급니다.

수인성·식품매개감염병 예방수칙

수인성·식품매개감염병 예방 수칙

수인성·식품매개감염병은
개인위생을 철저히 하면 예방 가능합니다.

1

올바른 손씻기



외출 후, 식사 전,
음식조리 전, 배변 후
30초 이상 올바른 손씻기

2

끓인 물 마시기



물은
끓인 후
마시기

3

익혀먹기



음식물은 반드시
익혀서 먹기

4

깨끗이 씻어
벗겨먹기

채소·과일은
깨끗이 씻어서
벗겨 먹기



5

위생적으로
조리하기



칼·도마는 소독하여 사용하고,
조리 도구는 분리(생선용,
채소용, 고기용)하여
사용하기



질병관리본부



질병관리본부 콜센터

수인성·식품매개감염병 예방수칙



식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다

꼭 기억해야 할

노로바이러스 예방법 가열, 세척, 소독이 기본입니다.



나는
식품안전을
지키는
지킴이 박사

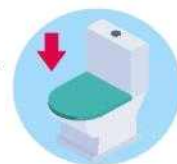


어패류는 수돗물로
세척하고, 중심온도 85°C,
1분 이상 가열하기

구토물 및 주변을
반드시 소독하기



화장실에서 용변 또는 구토 후
변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기



물은 끓여먹기

표면 소독하기
(화장실 문고리,
수도꼭지, 손잡이 등)



흐르는 물에
비누로 30초
이상 손 씻기



구토, 설사
증상 시
조리하지 않기



채소, 과일은 깨끗한 물로
철저하게 세척하기

마스크 착용 및
접촉 하지 않기



구토물이 묻은 옷은
단독 고온세탁(50°C 이상)

구토 또는
설사 증상이 멈춘 후
최소 2일은 휴식하기



흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방

No Smoke Guide
금연 길라잡이

청소년기의 흡연으로 인한 건강상의 위해

청소년기에 흡연을 시작하는 경우 아직 정신적이나 신체적으로 미성숙한 상황에서 담배 중의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어, 중독성과 건강 위해의 심각성이 커질 수 있습니다.

건강위해의 심각성



1. 흡연시작 연령 어릴수록 암 발생 가능성↑

15세에 흡연을 시작한 경우가 25세에 흡연을 시작한 경우보다 60세에 이르러 폐암이 발병할 가능성이 3배 정도 높습니다.

2. 청소년 흡연자는 잠재적 성인흡연자. 평생 니코틴 의존도를 증가시키는 원인

청소년기 흡연의 영향



✓ 흡연을 하는 학생이 흡연을 하지 않는 학생에 비해 키가 평균 2.54cm 작다는 편



✓ 흡연이 체중 조절을 하는데 있어서 도움이 된다고 믿고 있으나 흡연이 체중 조절에 도움이 된다는 근거는 없음



✓ 청소년에서의 흡연은 우울증과 상관성이 있어, 자살에 영향을 미침



니코틴 중독, 폐기능 및 폐성장 저하, 천식, 조기 복부 대동맥 죽상동맥경화증을 유발하며, 이후 다른 만성 질환을 유발합니다.



비흡연 또래에 비해 기침, 가래, 숨참, 천명 등의 증상이 더 많이 나타나며 운동기능이 저하가 나타납니다.



흡연은 조기 사망의 원인이며, 성인 흡연자에게서 주로 발생하는 질환의 초기 증상이 이미 초기 성인기 흡연자에게 나타납니다.



청소년 흡연자에게서 우울증, 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 등이 많이 발견되며(음주, 본드 흡입 등의 행위를 이끌 수 있는 요인이 되어) 약물 과다복용 및 약물 의존도를 증가시킴

흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방



간접흡연 바로알기

간접흡연의 정의와 위해

간접흡연 정의

간접흡연은 본인이 직접 흡연을 하는 것이 아니라
남이 피우는 담배 연기에 노출되는 것 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'입니다.

주류연 20%

흡연자가 흡입한 뒤 내뿜는 연기

부류연 80%

담배가 타면서 나오는 연기

간접흡연의 위해



중이질환



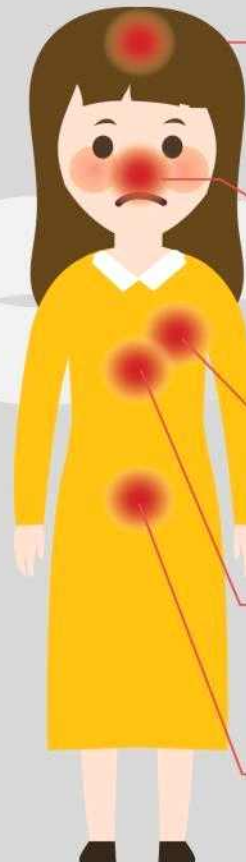
호흡기 증상
폐기능 손상



하부 호흡기 질환



영아 돌연사



뇌졸중



비강자극



폐 암



관상동맥질환



저체중 출생아



흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방

순간의 쾌락, 영원한 고통

마약 접근금지



마약, 한번의 시작, 한방에 끝장

마약이란?



마취작용을 하며
습관성을 가진 약으로
장기 복용하면 중독
증상을 나타내는 물질로,

중독과 정신적인 문제를
유발할 뿐만 아니라
온 몸을 파괴하는 독약과
같습니다.

부작용



마약류 중독 4년만에 변한 모습

✓ 신경조직망 손상으로 정상적
인 생활 불가

✓ 뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관
손상



도와주세요!



112, 117



1899-0893

- ✓ 마약류 신고
- ✓ 약물 오남용 예방 상담
- ✓ 마약 예방 교육



서울강북경찰서
SEOUL GANGBUK POLICE STATION



재단법인 한국마약퇴치운동본부

흡연·음주 및 마약 등 약물오남용 예방

01

약이란?



감기약



카페인



독약

- 생명현상에 영향을 주는 모든 물질

02

의약품이란?



패치제



연고제



주사제



경구제



흡입제

- 엄격한 심사를 거쳐 질병의 진단과 예방, 치료 관리에 유효하고 환자에게 사용해도 안전하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것

03

마약류란?



아편



코카인류



대마류

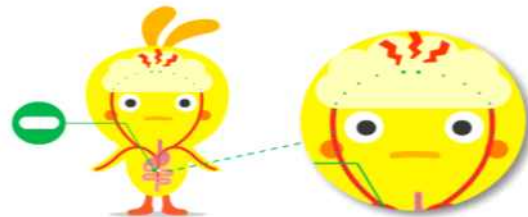


항정신성의약품

- 정상적 정신활동을 방해하여 환각과 같은 독성을 유발하고 반복 사용 시 의존과 탐닉을 형성하여 남용을 유도하는 물질

04

약이 효과를 나타내려면?



- 표적 부위에 일정량의 약 도달
- 약의 과정: 약 흡수 → 분포 → 대사 → 배설

05

전문의약품과 일반의약품



전문의약품

- 처방전 필요



일반의약품

- 처방전 없이 구입 가능

06

올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 부작용, 유의사항, 보관방법 확인하기
- 약 복용 시 물과 함께 먹기, 주스나 카페인이 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

성폭력 예방

✓ 성폭력이란?

- 성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미

✓ 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

- 상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것

✓ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기
(㉠음란물 차단프로그램 ㉡유스키퍼(youth keeper) ㉢그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- ⑥ 온라인 상 상품권 지급 제안, 무료 학습앱으로 입장제안 등은 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

✓ 기타 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락없는 스킨십은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

○집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

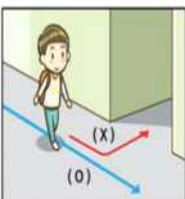


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둥이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와 달라고 부탁한다.



낯선 사람과 단둥이 엘리베이터를 타지 않는다.

✓ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움을 요청한다.
- 가능한 한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 도움 요청하기
(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117 등)

대설 · 한파 예방교육

구분	학생 행동 요령
등교 전	<ul style="list-style-type: none"> ○ 방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)을 통해 기상상황을 확인한다. ○ 등교 시간 조정 및 휴업 여부를 확인한다. ○ 체온 유지 용품(옷, 모자, 장갑, 신발 등)을 준비한다. <ul style="list-style-type: none"> ▶ 구두 착용을 자제한다. ○ 대설 · 한파로 인해 등교가 어려울 경우 담임 교사나 학교에 연락한다.
등·하교 시	<ul style="list-style-type: none"> ○ 걸을 때 주머니에 손을 넣지 않는다.(낙상방지) ○ 횡단보도, 도로 주변, 경사지에서 차량 안전에 유의한다. ○ 하천이나 저수지 근처에 접근하지 않는다. ○ 걸을 때 빙판길이 있는지 확인하고, 최대한 피해서 걷는다. ○ 경사진 빙판길을 지날 때 낮은 자세로 지지물을 잡고 조금씩 걷는다.
학교 에서	<ul style="list-style-type: none"> ○ 눈 쌓인 지붕이나 고드름이 있는 곳은 접근하지 않는다. ○ 눈이 많이 쌓인 경사면 주변과 위험지역(맨홀, 공사장 등)에 접근하지 않는다. ○ 학교 현관 입구 또는 계단에서는 난간을 잡고 이동한다.
가정 에서	<ul style="list-style-type: none"> ○ 외출을 삼가되 부득이 외출할 경우에는 등·하교 시 행동 요령을 따른다. ○ 폭설로 고립 시 건물 밖에 고립표식(적색)을 하고 119에 구조를 요청한다.



1 체온유지 용품(옷, 모자, 장갑, 신발 등)을 준비한다.



2 걸을 때 주머니에 손을 넣지 않는다.(낙상방지)



3 학교 현관 입구 또는 계단에서는 난간을 잡고 이동한다.



4 눈이 쌓인 지붕이나 고드름이 있는 곳은 접근하지 않는다.

! 대설 · 한파 특보시 국민 행동 요령

구분	조치사항
대설	<ul style="list-style-type: none"> ○ 라디오, TV, 스마트폰 등으로 기상 상황과 교통 상황을 확인 ○ 내 집 앞, 내 점포 앞 도로의 눈은 직접 치움 ○ 자가용 대신 지하철, 버스 등 대중교통 이용 ○ 눈이 많이 내려 차량이 고립된 때는 휴대전화 등을 이용해 가족과 친지에게 상황을 알린 다음, 당황하지 말고 경찰이나 지자체 관련 업무 담당자 등 관계자의 통제에 적극 협조



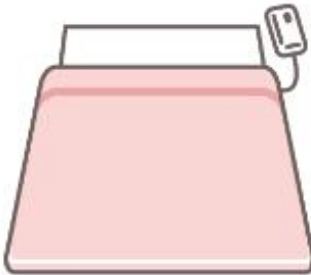
구분	조치사항
한파	<ul style="list-style-type: none"> ○ 갑자기 기온이 떨어지면 심장과 혈관 계통, 호흡기 계통, 신경 계통, 피부병 등이 급격히 악화될 우려가 있으므로, 유아, 노인 또는 환자가 있는 가정에서는 난방에 주의 ○ 혈압이 높거나 심장이 약한 사람은 노출부위를 따뜻하게 하고 특히, 머리 부분이 따뜻하도록 모자나 귀마개, 목도리 등을 착용 ○ 외출 후 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일로 피로가 누적되지 않도록 하며, 당뇨병자, 만성폐질환자 등은 반드시 독감 예방접종 실시 ○ 운동 전 충분한 스트레칭으로 관절의 가동범위를 넓혀 부상 방지 ○ 수도 계량기 보호함에 찬 공기가 스며들지 않도록 내부를 헌옷으로 채우고, 외부는 테이프로 막음 ○ 수도관이 얼었을 때는 갑자기 뜨거운 열을 가하지 말고, 헤어드라이기 등 온열기를 이용하여 녹이거나 미지근한 물로 녹임

겨울철 난방기기 화재·질식사고예방 교육

난방기구 사용법과 주의할 점

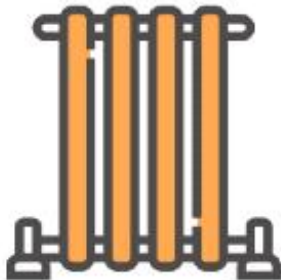


전기장판 · 온수매트



1. 저온화상 주의
- 사용시 꼭 이불or커버를 씌워서 사용해 주세요.
2. 전기장판 위 가전제품이나 인화물질 올려두지 마세요
3. 장기간 사용은 지양하시고, 꼭 적정온도로 일정시간 동안만 사용하세요

온풍기 · 라디에이터 · 히터



1. 벽과 30cm 떨어진 곳에서 사용해 주세요
2. 되도록 평평한 곳에 두고 사용하세요
3. 습기는 난방기기의 최대의 적!
습기를 피해 주세요!

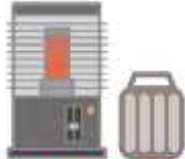
난방텐트



1. 난방텐트 내 난방기구 사용시
일산화탄소 중독 위험이 있습니다
사용 시 꼭! 내부공기가 순환 될 수 있도록 환기해 주세요



만약 난로에 불이 붙었다면!?



석유난로

석유난로를 켜 상태로 연료 공급하지 마세요!
혹시, 불이 붙었다면 난로를 절대 옮기지 마시고
소화기 또는 물에 적신 담요 등을 활용하여
초기에 화재 진압해 주세요!



가스난로

난로를 켜 상태로는 절대 옮기지 마세요!
화재가 일어나면 즉시 가스 공급을 차단하고
소화기를 활용하여 초기 화재 진압해 주세요!



전기난로

전기난로는 장시간 사용하지 마세요!
화재가 발생했을 경우에는 즉시 플러그를 뽑아
전류를 차단하고, 소화기를 활용하여 초기 화재
진압해 주세요!

*출처:HIMART홈페이지



이불이나 매트리스 위에
전기장판을 깔아두고
장시간 사용하지 않기



난방기 주위에 빨래를
말리거나 라이터 같은
인화물질을 두지 않기



전기장판이나 전기히터
등은 반드시 안전인증을
받은 규격품 사용하기

어린이보호구역! 안전을 위해 이것만은 지켜요!!

신호등이 없는 길을 건널 때는
반드시 좌우를 살피고
안전을 확인해주세요



자전거, PM을 탈 때는
속도를 지켜요

헬멧과 보호장구를 착용해요.



횡단보도를 건널 때는 손을 들어
운전자와 눈을 맞추고
건너가겠다는 신호를 보내요



우회전하는 차량이 있을 경우에는
잠시 멈추고 주위를 살핀 후
건너갑니다



등하굣길! 휴대폰과 이어폰을
이용하지 않아요

휴대폰을 보거나 이어폰을 꽂고 걸어가면
주위의 위험을 인식하기 어려워 위험합니다.



「3G0- 더 살펴보고, 더 안아주고, 더 관심갖고」

부모-자녀 양육 129 원칙

부모와- 자녀, 모두가 행복해지는
긍정 양육 129 원칙

1 기본 전제

자녀는 존중받아야 할 독립된 인격체입니다.

2 실천 원리

- 부모 자신과 자녀의 이해에서부터 시작합니다.
- 부모와 자녀가 서로에 대한 믿음을 가져야 합니다.

9 실천 방법



자녀 알기

아이들은 저마다 기질과 성격이 다르고, 발달특성도 개인차가 있습니다. 그러나 우리 자녀를 잘 살펴봐주세요.



나 돌아보기

부모로서의 나 자신은 어떤 특성과 개선할 점이 있는지 돌아보세요.



관점 바꾸기

내 자녀의 '문제행동'이란 생각한 것이 정말 고쳐야 할 행동인지 관점을 바꾸어보세요.



같이 성장하기

부모로서의 내 역할을 자녀의 성장에 맞추어 변화시켜주세요.



온전히 집중하기

자녀와 보내는 시간에는 온전히 자녀에게만 집중해주세요.



경청하고 공감하기

자녀의 의사표현을 적극적으로 들어주고 자녀의 감정에 공감해주세요.



일관성 유지하기

자녀가 동의할 수 있는 약속과 규칙을 정하고, 일관성 있는 태도로 대해주세요.



실수 인정하기

부모도 때로는 실수할 수 있음을 인정하고, 사과해주세요.



함께 키우기

어려움이 있을 때는 주변 사람이나 전문가에게 도움을 요청하세요.

☎ 가정폭력, 아동학대 신고 및 상담: (국번없이) 112

▣ 학교폭력 피해 징후

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 늦잠을 자고, 몸이 아프다하며 학교가기를 꺼린다. 2. 사람 만나기를 기피한다. 3. 안색이 안 좋고 평소보다 기운이 없다. 4. 학교생활 및 친구관계에 대한 대화를 시도할 때 예민한 반응을 보인다. 5. 폭력과 장난을 구별하지 못하여 갈등상황이 발생한다. 6. 멍하게 있거나, 무엇인가에 집중하지 못하는 경우가 많다. | <ol style="list-style-type: none"> 7. 밖에 나가는 것을 꺼려하고, 집에만 있으려고 한다. 8. 쉽게 잠에 들지 못하거나 화장실에 자주 간다. 9. 학교나 학원을 옮기는 것에 대해서 이야기를 꺼낸다. 10. 용돈을 평소보다 많이 달라고 하거나 스마트폰 요금이 많이 부과된다. 11. 스마트폰을 보는 자녀의 표정이 불편해 보인다. 12. 따돌림 당한 친구 사례를 얘기하며, 그런 경우 부모로서의 느낌을 묻는 질문을 한다. |
|--|--|

▣ 가정 내 학교폭력 예방 지도 방안

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 자녀들에게 친구를 놀리고 고의적으로 소외시키거나, 괴롭히는 행동은 학교폭력이라는 사실을 알려준다. 2. 학교에서 일어난 일이나 친구관계에 대해서 자녀와 매일 대화의 시간을 갖도록 한다. 3. 자녀에게 “무슨 일이 있으면 꼭 엄마, 아빠한테 얘기해. 우리는 항상 네 편이란다”라고 얘기한다. 4. SNS의 위험성, 악용의 결과, 안전하게 사용하는 방법, 지켜야할 예절 등을 교육한다. 5. 비싼 물건이나, 전자제품(스마트폰, 태블릿PC. 등을 학교에 가지고 가지 않도록 한다. 6. 학교폭력을 목격하거나 사실을 알았을 땐 선생님이나 부모님에게 꼭 이야기하도록 당부한다. | <ol style="list-style-type: none"> 7. 피해를 당할 경우 “그만해”라고 말하며 단호하게 거부할 수 있도록 자녀에게 자기주장을 미리 연습시킨다. 8. 주변의 학교폭력 관련 기관의 정보를 미리 알려 준다
※ 학교폭력 신고상담 학교폭력신고센터(117), 학교폭력SOS 지원단(1588-9128.) 도란도란(http://dorandoran.go.kr) 9. 자녀의 담임 선생님과 주기적 상담을 통해 자녀의 학교생활에 관심을 갖는다. 10. 학교폭력은 가해자의 잘못이며, 피해자의 잘못이 아님을 인식시켜준다. |
|---|---|

