



여름은 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬운 환경입니다. 그래서 식중독과 수인성 감염병이 발생하기 쉽지요.

개인위생과 방역수칙을 잘 지켜 즐겁고 건강하게 올 여름나기를 잘 해야겠습니다.



코로나 방역 기본수칙

1. '생활 속 거리두기' 실천
2. 아프면 3~4일간 집에서 머물기
3. 손씻기 실천, 마스크 착용하기
4. 많은 사람이 모이는 밀폐·밀집·밀접 장소나 시설 방문 금지
5. 실내는 주기적으로 환기 및 소독하기
6. 올바른 기침 예절 지키기
7. 거리는 멀어져도 마음은 가까이 하기

모기의 습격, 현명한 대처는?



여름철 건강관리 10계명

1. 수분을 잡아라  <p>야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취(미지근한 물)</p>	2. 청결하도록 더 노력하자  <p>외출 후 손 깨끗이 씻기 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기</p>
3. 냉장고를 과신하지 말자  <p>보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기</p>	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질  <p>찬물 찜질</p>
5. 실내외 온도차는 적당히  <p>냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5°C정도 유지</p>	6. 일사병을 조심하자  <p>운동할때 시간마다 2~4잔 챙 넓은 모자와 선글라스</p>
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <p>오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)</p>	8. 열대야 극복하기  <p>실내온도는 항상 26~28°C 유지 취침 전 과식 피하기 따뜻한 물로 목욕</p>
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <p>체온에 민감한 장의 기능이 떨어져 설사를 유발</p>	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <p>열량 보충으로 단백질섭취 과일 채소 등 비타민 섭취</p>

안전한 물놀이 수칙

- 물놀이는 부모님과 함께하고, 안전요원이 있는 곳에서 하도록 한다.
- 음식을 먹은 직후에는 물에 들어가지 않는다.
- 물 속에 들어가기 전에 반드시 준비운동을 한다. 심장에서 먼 곳부터 물을 묻힌다.
(팔→다리→몸통 순으로)
- 물 속에서 장난치지 않고, 너무 깊은 곳이나 위험한 곳에는 절대 들어가지 않는다.
- 만약에 사고가 났을 때는 119 및 주위사람에게 도움을 청한다.
- 눈병이나 피부병에 걸리지 않도록 수영한 후에는 몸을 깨끗이 씻는다.



자녀를 위한 3차 흡연 예방

▶ 3차 흡연이란?

담배 연기가 벽이나 표면에 달라붙은 뒤 빠져나오는 것으로 담배를 피운 뒤 며칠, 몇 주, 심지어 몇 달이 지나도 남아 있을 수 있습니다. 3차 흡연은 특히 공간이 좁고, 밀폐된 흡연자의 자동차에서 쉽게 발견할 수 있습니다.(국립 암 정보센터)

▶ 3차 흡연으로 인한 내 아이 체내 니코틴은 얼마나 될까?

부모가 실외에서 담배를 피우더라도 담배를 피지 않는 배우자와 12세 이하 자녀의 모발 속 니코틴 농도를 조사해보면 비흡연자 가정에 비해 **두 배 가량 높게** 나온다고 합니다.(국립 암 정보센터)

▶ 3차 흡연의 피해를 줄이려면?

☞ 가장 좋은 방법은 **금연**입니다.

- 실외에서 흡연을 한 후 최소 15분이 지난 후에 집으로 들어갑니다.
- 집에 들어가면 샤워를 하고 이를 닦은 후 새 옷으로 갈아입고 가족과 만나도록 합니다.
- 흡연자의 옷은 다른 가족의 옷과 분리하여 밀폐된 용기에 담아 보관한 후 따로 세탁을 하는 것이 좋습니다.

▶ 1830 손씻기 운동 실천하기(하루 8번 30초간)

여러분의 건강을 위협하는 각종 감염성 질환, 손만 제대로 씻어도 예방할 수 있습니다!

건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다!!



성폭력 없는 건강한 여름나기

어린이 대상 범죄 중 성범죄는 피해 아동에게 오랜 기간 상처와 후유증을 남기는 심각한 범죄 행위입니다.

또한 13세 미만 아동들이 성범죄 피해를 당하는 장소는 '**사람이 많이 다니는 곳**'으로 아파트 단지 내, 피해자와 가해자 공동 주거지, 길 또는 도로, 가해자의 집 등입니다. 즉, 주변에 사람이 많은 적든 아이가 자발적으로 따라오는 것처럼 만들 수 있는 방법을 가지고 있다는 것입니다.(출처: 법무부 어린이를 보호하는 법)



▶ 집에 혼자 있을 때는 이렇게 해요.

- ☞ 창문과 현관문을 잘 잠급니다.
- ☞ 밤에는 여럿이 있는 것처럼 등을 모두 켜둡니다.
- ☞ 혼자 있을 때는 누구도 집에 들어지 않습니다.
- ☞ 도와줄 수 있는 이웃, 친척의 전화번호를 알아둡니다.



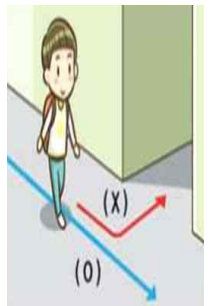
▶ 교통 수단을 이용할 때는 이렇게 해요.

- ☞ 버스, 택시, 지하철에서 잠을 자지 않습니다.
- ☞ 남의 차에 함부로 타지 않습니다.
- ☞ 택시를 타면 부모님께 휴대 전화로 연락합니다.
- ☞ 차 안에서 낯선 사람이 먹을 것을 주면 사양합니다.
- ☞ 혼잡한 차 안에서 누군가 몸을 만지면 그 자리를 피하거나 소리를 지릅니다.



▶ 집 밖에서는 이렇게 해요.

- ☞ 인적이 드문 곳, 어두운 골목길로 다니지 않습니다.
- ☞ 밤에는 불 켜진 집의 문을 힘껏 두드려 도움을 청합니다.
- ☞ 공중 화장실은 친구나 어른과 함께 갑니다.
- ☞ 친구 집에 친구가 없으면 들어가서 기다리지 않습니다.
- ☞ 위험에 처하면 사람이 많은 곳으로 도망칩니다.



▶ 엘리베이터를 탈 때는 이렇게 해요.

- ☞ 낯선 사람과 단 둘이 엘리베이터를 타지 않습니다.
- ☞ 엘리베이터를 탔는데 이상한 느낌이 들면 바로 내립니다.
- ☞ 엘리베이터 안에서 나한테 이상한 행동을 하면 비상벨을 누르거나 소리 지르고 저항합니다.

