

감염병은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸과 손을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식 및 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동을 통하여 건강을 지킵시다.

## 코로나19 감염증 올바른 예방수칙 지키기

- 마스크 착용하기**
- 물과 비누로 자주 손씻기**
- 씻지 않은 손으로 눈코입 만지지 않기**
- 기침할 땐 옷소매로 입과 코 가리기**
- 호흡기 증상자(발열, 기침)와 접촉 피하기**
- 사람 많은 곳 방문·외출 자제하기**

## 사회적 거리두기

### ‘사회적 거리두기’란?

코로나19의 지역사회 감염 확산 방지를 위해 사람들 사이의 거리를 유지하는 감염 캠페인이다.

안전을 위해 몸은 멀리, 마음은 가까이

# 사회적 거리두기

이것만은 실천해요!

- 마스크** 마스크착용과 올바른 손씻기로 개인위생 수칙을 지켜주세요
- 친구** 친구와는 전화·SNS로 소통하세요
- 사람** 사람이 많이 모여있는 곳이나 밀폐된 공간 등 다중이용시설에 가지 않습니다

출처: 여성가족부

## 대기오염(황사, 미세먼지)

## 미세먼지 이기는 건강 수칙

### ‘미세먼지’란?





우리 눈에 보이지 않을 정도로 가늘고 작은 먼지 입자로 지름이 10 $\mu$ m이하의 부유먼지를 말합니다. 이 먼지 안에는 황산염, 질산염, 암모니아 등의 이온 성분과 금속화합물, 탄화화합물 등의 유해물질로 이루어져 있습니다.

- ✓ 물을 자주 마십니다.
- ✓ 창문을 닫고 가급적 실외공기를 차단합니다.
- ✓ 천식 등 호흡기 및 심장질환이 있는 학생은 특히 주의해야 합니다.
- ✓ 외출 시에는 보건용 마스크를 착용합니다.
- ✓ 등산, 축구 등 오랜 실외활동을 자제합니다.
- ✓ 흐르는 물에 손을 자주 씻고, 외출 후에는 꼭 샤워를 합니다.

## 미세먼지 높은 날! 건강생활수칙

1. 장시간 실외활동 자제
2. 외출 시 식약처에서 인증한 보건용마스크 착용
3. 외출 후 손, 얼굴 깨끗이 씻기
4. 충분한 수분섭취
5. 과일, 채소 등 충분히 섭취하기
6. 창문을 닫아 외부의 미세먼지 유입 차단

☆ 에어코리아 홈페이지([www.airkorea.or.kr](http://www.airkorea.or.kr))나, 에어코리아 어플 ‘우리 동네 대기정보’를 통해 실시간 미세먼지 농도와 예보를 확인해 주세요.

예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발보)					경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발보)	
예보내용		농도별 예보등급(μg/m)				주요보
						
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨	
예보 물질	PM10	0~30	31~80	81~150	151이상	경보
	PM2.5	0~15	16~50	51~100	101이상	
						주의보
PM10 시간당 평균농도가 150μg/m 이상 2시간 지속						
PM2.5 시간당 평균농도가 90μg/m 이상 2시간 지속						경보
PM10 시간당 평균농도가 300μg/m 이상 2시간 지속						
PM2.5 시간당 평균농도가 180μg/m 이상 2시간 지속						

## 부모님과 함께 하는 성교육 I

### ‘디지털 성범죄’ (사이버 성폭력)란?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온·오프라인 상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 불법으로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.



### 대표적인 유형

불법 촬영	비동의 유포, 재유포
치마 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 나체 등 용변 보는 행위, 성행위 등	웹하드, 포르노 사이트, SNS 등에 업로드, 단톡방에 유포
유포 협박	사진 합성
가족이나 지인에게 유포하겠다는 협박, 이별 후 재회를 요구하며 협박, 유포 협박으로 금전 요구 등	피해자의 일상적 사진을 성적인 사진과 합성 후 유포(소위 지인 등록)
유포, 공유	성적 괴롭힘
웹하드, 포르노 사이트, SNS등의 사업자 및 이용자	사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손이나 모욕 등의 행위

### 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

· 피해 촬영물, URL 등의 증거 확보 → 상담신청!

#### ▶ 디지털 성범죄 피해자 지원센터

- 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
- 온라인게시판([www.women1366/stopds](http://www.women1366/stopds))

#### ▶ 여성긴급전화1336(365일, 24시간 상담가능)

- 전화상담 : 국번없이 ☎ 1366
- 여성폭력사이버상담([www.women1366.kr](http://www.women1366.kr))

#### ▶ 청소년사이버상담센터

- 1388 (24시간 전화 상담)
- #1388 (24시간 문자, 카카오톡 상담)

### ☆ 예방 및 행동수칙

- ✓ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ✓ 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ✓ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ✓ 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- ✓ SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- ✓ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ✓ 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기

## 부모님과 함께 하는 성교육 II

☆ 부모 스스로 ‘성’에 대해 배워 평소와 자녀들과 자연스럽게 성을 이야기 하고 성에 대해 어떤 관점을 가져야 하는지 알려주세요. **성교육 전문가들에 의하면**, 가정에서 먼저 부모님에 의해 올바른 성교육이 이루어짐이 중요함을 강조합니다.

### ☆ 몸의 소중함을 가르쳐 주세요.

특히 우리 몸의 생식기 부위는 생명을 만들고, 낳아 키우는 소중한 기관이므로 함부로 놀리거나 만지거나 보여주거나 하는 행동은 옳지 않은 행동이라는 것을 강조해서 지도해 주세요.

### ☆ 음란물과 음란사이트에 노출되지 않도록 해 주세요.

음란물은 성에 대해 부정적인 생각을 갖게 하고 중독되는 특성이 있으며, 최종적으로 음란물에 나오는 것을 따라하게 되어 성범죄를 저지르는 경우도 있습니다.

※ 부모는 **자녀 스마트폰, 컴퓨터(인터넷, 유튜브) 등 사용지도, 유해 사이트 및 유해 영상 차단프로그램 유료 설치 등 적극적으로** 내 자녀를 보살펴야 합니다.

### ☆ 자녀가 성폭력의 가해자가 되지 않도록, 해서는 안 되는 행동을 구분할 수 있도록 가정에서 지도해 주세요.

가해자가 되지 않도록 다른 친구의 몸과 물건도 소중히 하는 마음을 기릅니다. 아무리 장난이라도 상대방이 성(性)적 수치심을 느꼈다면 **성폭력**이 될 수도 있다는 것을 반드시 가정에서도 알려주시기 바랍니다. (성폭력은 범죄입니다.)

### ☆ 추천도서 ☆

#### “내 자녀에게 성을 이야기할 때”

성에 대해 성경말씀을 중심으로 살아 세상이 말하는 부분과 다른 시각으로 어릴 때부터 자녀들에게 꾸준히 교육해야 할 것을 강조하고 있는 책입니다.

