



기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합니다.

코로나 19예방 행동 수칙

1. 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m(최소 1m)) 거리 유지하기
2. 두 팔 간격 거리가 어려우면 **마스크 착용**하기
2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람, 마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우의 사람은 마스크 착용을 권하지 않습니다.
3. 환기가 안 되고 많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기
4. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
5. 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
6. 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
7. 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
8. 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
9. 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 발생 확인하기
주요 증상으로는 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통, 후각·미각소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등), 혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양
10. 필요하지 않는 여행 자제하기

코로나 19증상 발생 시 행동 수칙

1. 외출, 등교, 출근을 하지 않고 집에서 쉬기
2. 의료기관 진료가 있으면 사전에 코로나19 임상증상이 있다고 알려주기
3. 코로나19 임상증상이 지속되거나 증상이 심해지지는지 관찰하기
4. 발열이 지속되거나 증상이 심해지면,
① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120), 보건소로 문의하기
② 선별진료소를 우선 방문하여 진료받기
*응급상황으로 119 구급차 이용 시 코로나19 임상증상이 있다고 알려주세요.
5. 의료기관 방문 시 가급적 자기 차량을 이용하고, 반드시 마스크 착용하기
6. 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
7. 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
8. 독립된 공간에서 생활하고, 가족 또는 함께 거주하는 분과 거리두기(2m)하기
9. 개인물품(개인용 수건, 식기류, 휴대전화 등)은 따로 사용하기
10. 자주 접촉하는 표면을 매일 청소, 소독하기

9월 9일 “귀의 날”



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’입니다. 숫자 9가 귀를 닮아, 최근에는 각종 생활 소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 **청소년 소음성 난청이 증가** 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이** 필수입니다.

난청이란

소리를 듣는 경로에 문제가 생겨 역할을 다하지 못하면, 경우에 따라 **난청을** 동반하곤 합니다.

난청은 소리를 받아들이는 **귀바퀴부터** 소리를 분석하는 **뇌까지 소리 경로 중 일부가** 역할을 다하지 못하여 작은 소리를 듣지 못하거나 구분하기 어려운 상태



난청 예방법

1. 감기, 중이염 조심하기
감기가 장기간 지속될 경우 중이염 발생률 증가
2. 잦은 면봉, 귀후비개 사용 자제하기
귀를 자주 건드릴 경우, 물리적 손상으로 염증 발생
3. 큰소리 노출 피하기/이어폰 사용 줄이기
지속적으로 소음을 들을 경우 난청 발생률 증가
4. 항생제 주사 장기투여 시 주의하기
특정 계열 항생제 주사 장기간 맞을 경우 청력 손실 위험
5. 지속적인 청력평가
난청이 있는 경우, 1년에 한번씩 정기적인 청력 확인 필요

상황별 성폭력 예방



아는 사람이라도 이성과는 집에서 단둘이 장시간 있지 않도록 한다.



친척이나 절친한 사람이라도 몸을 만지면 “싫어요!” 라고 말하고 신속히 도망친다.



사람이 없는 곳, 어두운 골목길로 다니지 않는다.



도움이 필요할 때는 “불이야!” 라고 외치거나 호루라기를 부린다.(호신용품 준비)



남의 차(아는 사람의 차일지라도)에 함부로 타지 않는다

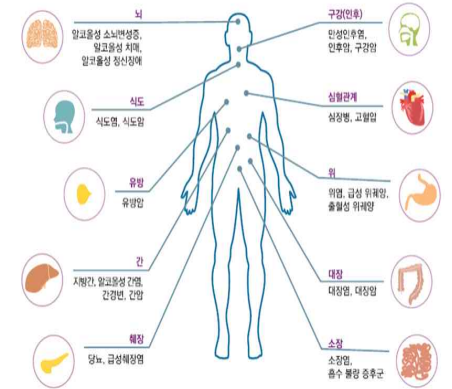


성폭력을 당한 경우 부모, 교사, 경찰서 등에 알리고 도움을 청한다.

청소년 음주가 해로운 이유

□ 청소년 음주 실태

- 평균 음주 시작 연령 : **13.2세**
(청소년 건강행태 온라인조사, 2017년 기준)
- 청소년 현재 음주율
- **청소년의 16.1%는 음주를 하고 있고,**
이 중 남자 청소년 18.2%, 여자 청소년 13.7%
- 청소년 중 여자 청소년이 남자 청소년보다 높은 비율로 위험 음주를 하고 있는 것으로 나타남



□ 청소년 음주가 성인 음주보다 해로운 이유

- **청소년 음주로 인한 뇌손상**
- 청소년기 음주는 특히 뇌세포 및 구조에 있어서 돌이킬 수 없는 손상을 가져옴
- 손상된 감각, 운동능력, 기억 및 정서조절 능력 감소로 인한 후유증은 성인보다 더 크고 오래감
- **알코올 중독 위험**
- 이른 나이에 음주를 시작하는 청소년들이 나중에 시작하는 청소년에 비해서 성인이 된 후에도 위험하며, 음주를 계속하면서 알코올 의존장애로 진단받을 위험성이 높은 것으로 나타남
- **각종 사건·사고의 위험성**
- 청소년 음주 상황은 폭언, 원치않는 성관계, 상해, 무면허 음주운전 등의 다른 사건 사고를 동반함
- 청소년은 음주 경험이 부족하여 음주 시 특히 감각과 판단력이 흐려지고 집단적 압력에 영향을 쉽게 받아 위험한 행동을 할 수 있기에 특히 위험함.