



날씨가 많이 차가워졌어요. 10월은 아침, 저녁으로 온도차이가 심해서 우리 몸이 잘 적응하지 못합니다. 이럴 때 면역력이 떨어지면 감기에 걸리기 쉽습니다. 감기를 예방할 수 있는 가장 쉬운 방법은 개인위생 관리를 철저히 하고 규칙적인 생활로 몸의 면역력을 높이는 일입니다. 스스로 개인위생 관리를 철저히 하여 건강한 생활을 하도록 합니다.

## 세계 손씻기의 날

**매년 10월 15일은**

## 세계 손 씻기의 날(GlobalHandwashingDay)

이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.



Global Handwashing Day  
October 15

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 **올바른 손 씻기를 '가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법'**으로 소개하고 있습니다. 즉, 올바른 손 씻기의 역할이 그 만큼 크다는 얘기입니다.



## 비만예방의 중요성

 10월 11일은 '비만예방의 날' 입니다.

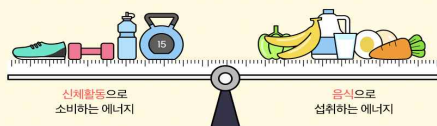
기온이 내려가면서 움직임이 적어져, 체중이 늘어나기 쉬운 계절입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키며 여러 질병의 원인으로 작용하므로 아동, 청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요합니다.

**소아비만, 생활 속에서 예방하세요!**



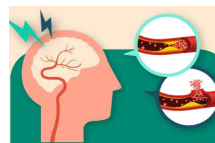
**건강한 식생활과  
규칙적인 신체활동은  
비만예방을 위한 필수조건입니다.**

음식으로 섭취하는 에너지와  
신체활동으로 소비하는 에너지가 비슷해야  
건강한 몸을 유지할 수 있습니다.



**[질병정보] 뇌졸중 !**

**뇌졸중이란? 뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈) 사망에 이르거나 뇌손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환**



**위험요인**



### 조기증상



▶ 뇌졸중이 발생하면?

→ 증상이 발생하면 최대한 빨리 큰 병원 응급실로 가세요!



▶ 심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙



<출처 : 질병관리청>



**진드기 매개 감염병  
예방수칙 안내문**



### 전드기 매개 감염병이란?

- 세균이나 바이러스에 감염된 진드기에 물려 발생하는 감염병을 말함
  - 대표적으로 프프기무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS), 라임병 등이 있음
  - 가을철(9~11월)에 가장 많이 발생하며, 야외활동\* 시 진드기에 물려 감염될 수 있음
- \* 농작업 관련 작업, 주말농장, 등산, 캠핑, 숲속 보습 등



**진드기 매개 감염병! 최선의 예방책은  
진드기에 물리지 않는 것입니다**

