



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 합시다.

세계 손씻기의 날

매년 10월 15일은 **세계 손 씻기의 날(Global Handwashing Day)** 이 날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.



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

손을 비비삼
손을 비누로 비벼요 30초 이상

호흡기질환 20% 감소
설사질환 30% 감소

올바른 손씻기 6 단계

- 1 손바닥
- 2 손등
- 3 손가락 사이
- 4 두 손 모아
- 5 엄지 손가락
- 6 손톱 밑

비만예방의 날

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!

1 엘리베이터 보다는 계단 이용	2 주 3회 유산소 운동	3 스낵류보다 과일, 채소 등 섬유소 많은 음식 섭취
4 컴퓨터와 TV 시청을 줄이고 신체활동 늘리기	5 하루 물 8잔 섭취	6 충분한 수면시간

건강한 식생활과 규칙적인 신체활동은 비만예방을 위한 필수조건입니다.

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

신체활동으로 소비하는 에너지 vs 음식으로 섭취하는 에너지

[질병정보] 뇌졸중!

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



위험요인

LDL 콜레스테롤이 높은 경우	흡연하는 경우	이상지질혈증이 있는 경우	고혈압이 있는 경우	과체중인 경우	신체활동이 부족한 경우
------------------	---------	---------------	------------	---------	--------------

조기증상

- 갑작스런 심한 두통
- 갑작스런 어지럼증
- 갑작스런 언어장애
- 갑작스런 시야장애
- 한쪽 마비

▶ 뇌졸중이 발생하면? → 증상이 발생하면 최대한 빨리 큰 병원 응급실로 가세요!

1 의심하고 환자가 토할 땀 고개를 옆으로 돌려주세요	2 119 누르고 지체 없이 119에 도움을 요청하세요	3 응급실로 가장 가까운 큰 병원 응급실로 가세요
-----------------------------------------	------------------------------------------	---------------------------------------

▶ 심뇌혈관질환 예방을 위한 9대 생활수칙

1. 태반은 반드시 끊기	2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기	3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기
4. 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기	5. 적정 체중과 허리둘레 유지하기	6. 스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기
7. 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기	8. 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증(고지혈증) 꾸준한 치료받기	9. 뇌졸중, 심근경색* 응급증상을 속히 보고 발생 즉시 병원가기

진드기 매개 감염병 예방수칙 안내문

진드기 매개 감염병이란?

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

▶ 증상

고열/두통	오한	근육통	오심/구토/설사
-------	----	-----	----------

진드기 매개 감염병! 최선의 예방책은 진드기에 물리지 않는 것입니다

1. 외출시 옷 제대로 입고 팔은 긴 옷, 긴 바지, 모자, 장갑, 신발 등 착용	2. 외출시 기피제 뿌리고 사용하는 기피제는 지속시간 확인하여 자주 뿌려주기
3. 외출시 돗자리 사용하고 물방울 방지막 깔기	4. 외출시 돗 탈고, 세탁하고 포은 털어서 세탁하기
5. 외출시 후 씻으며, 물린 흔적 찾아보고 물린 곳은 상처 또는 찰과상 확인하기	6. 외출시 후 빨리 병원가서 치료받고 물린 내역서 메모한 병원 가기