

더웠던 여름이 지나고, 일교차가 심한 환절기가 되었습니다. 이 시기는 더운 여름을 견뎌내면서 우리 몸의 면역력이 떨어지기 쉽기때문에 건강관리에 더욱 신경 써야겠습니다.

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서랍니다. 최근에는 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청 경우 근본적 **치료법이 없으므로 예방이** 필수입니다.

건강한 귀를 위한 생활 수칙은?

- 1. 큰 소리는 최대한 피합니다.**
(이어폰으로 음악을 오랜 시간 동안 크게 듣거나 시끄러운 PC 방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰소리로 떠는 것 등)
- 2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.**
(물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 주의)
- 3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.**
(귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동)
- 4. 기압의 갑작스러운 변화나 악물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.**
<출처 : 헬스데이뉴스>

코로나19 의심 증상자 예방수칙

- ▶ 등교나 출근을 하지 않고 외출 자제하기
- ▶ 3~4일 경과를 관찰하며 집에서 충분히 휴식 취하기
- ▶ 38도 이상 고열 지속되거나 증상이 심해질 경우 콜센터(1339, 지역번호+120), 관할 보건소 문의 및 선별진료소 우선 방문 후 진료받기
- ▶ 의료기관 방문 시 마스크 착용 및 자차 이용하기
- ▶ 진료 의료진에게 해외여행력 및 호흡기 증상자와 접촉 여부 알리기
- ▶ 외출, 타 지역 방문을 자제하고 격리자는 의료인, 방역당국의 지시 철저히 따르기

슬기로운 마스크생활

코로나19 예방수칙, 첫째는 **마스크 쓰기**입니다. 이제 마스크 쓰기는 의무! 제대로 써야 효과!!

슬기로운 마스크 사용법

마스크, 어떻게 써요?



슬기로운 마스크 폐기법

마스크, 어떻게 버려요?



비만 예방

건강식을 만들기 위한 시간 투자

다이어트 중이라면 저칼로리, 저지방식을 직접 준비하는 게 좋다. 가공식품, 식당에서 사먹는 음식이 염분, 당류, 지방이 훨씬 높기 때문이다.

식사시간은 20분 이상

20분이 지나야 장에서 분비된 호르몬이 뇌에 도달해 "나는 배부르다"고 느끼게 된다. 음식을 오래 씹고, 한입 먹을 때 마다 포크를 내려놓으면 식사시간을 늘릴 수 있다.

아침부터 비슷한 양 먹기

하루에 섭취하는 열량을 고르게 분포시키는 것이 좋다. 식사를 건너뛰면 간식을 찾게 되고 다음 식사에 과식하기 쉽기 때문이다.

잠도 중요하다

짧은 수면 시간이 과체중과 비만 위험을 높이는 것으로 하루에 6시간 이하의 수면을 취하면 불규칙적인 식습관 (특히 자주 먹거나 기름기, 설탕이 많은 간식류)을 갖기 쉽다는 연구 결과도 나온 바 있다.

<출처 : 파이낸셜 뉴스>



생활에 필요한 응급처치 법

찰과상 열상외상

상처부위를 깨끗이 씻고 소독약으로 소독 한다. 심한 찰과상은 봉대로 감아줍니다.

벌레 쏘였을 때

벌침을 제거한 후 얼음으로 쏘인 부위를 찜질한 후 액제안, 버무리기를 발라줍니다.

일사병(얼굴에 열이 올라 빨갛다)

상체를 높여주고 서늘한 곳으로 옮겨 이온 음료를 먹고 충분히 쉬게 함.

벌레가 귀에 들어갔을 때

전지로 귀속을 비추거나 담배 연기를 귀속으로 천천히 불어넣은 후에 병원 치료를 받습니다.

빠였을 때

뺨 부분을 높이 올린 후 얼음이나 찬수건 등으로 찜질해 주고 가능한 움직이지 않고 병원치료를 받습니다.

가을철 감염병 예방은 이렇게

특 성	프스파구시증	유행성출혈열	렙토스피라증
병원체	리케치아 프스파구시	한탄바이러스	렙토스피라균
확인된 숙주	야생동물 (등줄쥐)	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우, 개
감염 경로	들쥐에 기생하는 털진드기의 유충이 사람을 물 때, 이 사람을 물 때, 진드기에 물린 상처	들쥐, 집쥐의 폐에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 균이 상처를 통해 전염
주요 증상	두통, 열, 발진, 근육통	고열, 두통, 오한, 눈 충혈, 각막, 근육통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈 충혈, 각막, 근육통, 복통
발생 시기	9~11월 (11월이 최고)	10~12월	9~11월
잠복기	6~21일	9~35일	4~19일

예 방 수 칙

- 들쥐, 집쥐 등과 접촉하는 현장을 피합니다.
- 풀밭이나 들에서 놀 때 되도록 긴 옷을 입고, 잔디 위에 침구나 옷을 말리지 않습니다.
- 야외 활동 후 귀가 시에는 옷에 묻은 먼지를 털고, 목욕을 합니다.
- 가능한 농경지의 고인 물에는 손발을 담거나 닿지 않도록 주의합니다.
- 그 외 비슷한 증상이 있으면 반드시 의사의 진료를 받거나 보건소에 신고합니다.

흡연과 코로나

우리 친구들은 흡연을 하면 코로나19 감염 가능성이 높아지는 것 알고 있나요?
보건복지부는 **흡연이 코로나19의 감염 가능성과 환자의 중증도 · 사망 위험을 높인다고** 발표했습니다.
담배 연기는 비말에 비해 입자가 굉장히 작아 바이러스 운반자 역할을 할 가능성은 적지만, 담배를 피우기 위해 **숨을 내뿜는 과정에서 비말이 튀어나올 수 있기** 때문입니다.
그리고 **흡연으로 흡입하는 독성물질은 심혈관, 폐, 면역기능을 손상시켜** 코로나19 감염 가능성을 높일 수 있습니다!
여러모로 우리 몸에 해로운 담배! 코로나19와도 연관성이 있다고 하니 절대 하지 않아야겠죠?

