

크리스마스와 겨울방학이 기다려지는 계절입니다. 날씨가 추워지면서 실내에서 생활하는 시간이 많아졌습니다. 겨울철 실내 난방과 함께 춥다고 문을 꼭꼭 닫고 있으면 공기 속의 산소가 부족하게 됩니다. 출덕라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 실내 환기, 습도조절, 그리고 적절한 활동은 건강한 겨울나기의 기본입니다.

코로나19 예방 관련 강조사항

● 마스크 착용 의무화

11월 13일부터 다중이용시설에서 **마스크 미착용시 과태료 최고 10만원**

부과대상

- ✓ 마스크를 착용하지 않은 경우
- ✓ 마스크를 착용하였으나, 입과 코를 완전히 가리지 않은 경우
- ✓ 망사형이나 밸브형 마스크 또는 스카프 등의 옷가지로 얼굴을 가리는 것

인정되는 마스크 종류

KF94, KF80, 비말 차단 마스크 등과 수송용 마스크, 천 마스크, 일회용 마스크 등



여성가족부 한국건강가정진흥원

가장 쉽고 확실한 코로나19 예방 백신!



코로나19 전파를 차단하고 국민 건강을 지키기 위해
마스크 착용 의무화를 시행합니다.

12월 1일은 세계 에이즈 예방의 날



● 에이즈란 무엇인가?

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍증후군으로 HIV(인간 면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와서 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

● 에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우

● 청소년과 에이즈

세계적으로 가장 에이즈 확산에 취약한 고위험군으로 최근 청소년 감염이 크게 늘고 있습니다. 성에 대한 잘못된 생각과 쉽게 성관계를 하는 것은 에이즈에 노출되는 위험한 일임을 알아야 합니다.

겨울철 건강관리

1. 적당한 실내온도 유지! = 18~22℃를 유지
2. 실내 습도를 높이기
= 가습기를 사용하거나 실내에 젖은 수건 널기
3. 창문 열어 환기
= 1일 3~4회 강제 환기 필요
4. 손을 자주 씻기
5. 물을 자주 마시기 = 겨울은 공기가 건조하므로
6. 피부 보호 = 씻은 후에는 피부 보습제 바르기
7. 규칙적인 생활하기
8. 적당한 운동을 꾸준히 하기
9. 고른 영양 섭취하기
10. 족욕 또는 반신욕
= 전신의 혈액순환을 촉진한다.



아동 성범죄자의 10가지 행동유형

● 미국 예방교육 전문가 켄우든 교수의 분석에 의하면 성폭력이나 유괴 등의 아동 범죄를 저지르는 범죄자들은 어린이를 속이기 위해 다음과 같이 친근한 척 행동하며 유인한다고 합니다.

1. 애정을 표현합니다.
“너 정말 귀엽게 생겼다”
“너한테 잘 어울리는 게 있는데, 보러 가자!”
2. 도움을 요청합니다.
“이 물건 함께 들어줄래?” “길을 좀 알려줄래?”
3. 애완동물을 이용합니다.
“강아지가 아픈데 좀 돌봐줄래?”
“저기 고양이 있는데 같이 보러 가자.”
4. 선물을 이용합니다.
“경품 행사 중이야. 이름과 주소를 알려줄래?”
5. 위급상황을 가장합니다.
“지금 엄마가 아프시데, 널 빨리 데려오래.”
6. 장난감과 게임을 이용합니다.
“새로 나온 게임기가 있어, 같이 보러 갈래?”
7. 친근한 이름을 이용합니다.
“아저씨 알지? 아빠 친구잖아, 맛있는 거 사줄게.”
8. 놀이친구를 가장합니다.
“너 심심하지? 우리 같이 놀까?”
9. 온라인 채팅을 이용해 접근하기도 합니다.
“지금 놀이터로 나와.”
10. 권위를 사용하기도 합니다.
“어린이 따라오려면 오는 거지!”
“나 옆 학교 선생님이야” <출처: 아동성폭력예방캠페인, EBS>

간접흡연의 해로움

전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 연간 약 60만명 수준이며, 그 중 대부분이 여성(간접흡연으로 인한 사망의 47%)과 아동(간접흡연으로 인한 사망의 28%)의 사망입니다.

· 비흡연자의 간접흡연



한파대비 건강 수칙

● 실내에서는



1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취 및 고른 영양섭취를 합니다.
자신의 건강상태를 살펴면서 가벼운 실내운동으로 실제 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단 맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지합니다.
창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온도(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내습도(40~50%)유지 및 실내 환기가 매우 중요합니다.

● 실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리목욕을 감싸주는 것도 좋습니다.

2. 무리한 운동을 하지 않습니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단 시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생할 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 급급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니 손을 넣지 말고 견도록 합니다. 손을 소주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다. <출처: 질병관리본부>

인플루엔자를 예방합시다.

1. 인플루엔자 예방접종받기
2. 올바른 손씻기의 생활화
3. 기침예절 실천
4. 증상발생시 의료기관에서 진료받기