

겨울방학이 기다려지는 12월입니다. 춥다고 문을 꼭 닫고 있으면 난방으로 공기가 건조해지고, 먼지와 균들이 쌓여 더 쉽게 호흡기 질환에 걸리기 쉽습니다. 춥더라도 건강을 위해서 가끔 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요. 또한 규칙적인 수면습관, 균형 잡힌 식습관, 꾸준한 운동 등을 실천하여 건강하고 즐겁게 겨울을 보내도록 합니다.

## 위드 코로나 시대, 함께 지켜요!



매일 아침 '건강상태 자가진단' 어플로 나의 상태를 확인해요.

## 세계 에이즈의 날(12.1)

### 에이즈란?

후천성면역결핍증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병으로 인해 면역체계를 손상시켜 우리 몸이 수많은 감염에 대하여 싸울 수 없게 만들어 여러 가지 질환을 일으키며 치료받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염이 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인할 수 없다는 것입니다.

### 에이즈 감염경로

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

**WORLD AIDS DAY**  
1 DECEMBER

### 청소년과 에이즈

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

## 겨울철 장염, 노로바이러스 예방

노로바이러스는 영하의 추운날씨에도 오래 생존하고, 크기가 매우 작으며, 항생제로도 치료가 되지 않는 바이러스입니다. 노로바이러스에 의한 바이러스성 위장염은 나이와 관계없이 감염될 수 있으며, 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생합니다.

### 감염경로

1. 노로바이러스에 오염된 음식물 또는 물 섭취
2. 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
3. 감염자의 대변 또는 구토물

### 주요 증상 및 치료

1. 주요증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등
- ※ 증상 발현 후 24시간~72시간이 되면서 증상이 호전



2. 치료 : 탈수 및 전해질 장애를 교정하는 수액요법 등 대증치료

### 개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85℃ 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물은 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일에는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하여 의사 지시를 따르고, 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

### 가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

## 한파 대비 건강수칙

### 실내에서는

#### 1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취

자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체 활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다



#### 2. 실내 적정온도 및 습도를 유지

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 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.



### 실외에서는

#### 1. 따뜻한 옷을 입습니다.

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

#### 2. 무리한 운동을 삼갑니다.

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

#### 3. 날씨가 추울 때는 가급적 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 호주머니에 손을 넣지 말고 견갑골 하단부에 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

<출처:질병관리본부>



## 심폐소생술(CPR)

### 심폐소생술(CPR 심폐기능 소생법)이란?

1. 심장의 기능이 정지하거나 호흡이 멈추는 환자가 발생했을 때 사용하는 응급처치 기술
2. 신체의 순환을 회복시켜주고 뇌손상을 줄여주는 처치 기술

### 심폐소생술의 필요성

1. 심혈관 질환 및 심정지환자의 발생 증가
2. 서구화되고 있는 생활방식이나 식습관
3. 급격한 고령화 시대로 접어든 것도 환자 증가의 원인
4. 암 이외에 심장질환,뇌심혈관질환으로 인한 사망률 증가
5. 심정지로부터 소생된 환자의 절반 이상이 뇌손상으로 인한 장애
6. 심정지 환자 70%이상의 비율이 일상 생활 중 증상 발생
7. 심폐소생술이 시행된 경우 소생률이 3배 이상 증가

### < 심정지 환자를 소생시키려면 - 생존사슬을 이어주세요 >



### < 심폐소생술의 시행방법 >



### < 자동심장충격기(AED) 사용법 >



- 1 전원켜고 패드 부착 전원이 켜지면 안내에 따라 행동. 상의를 벗긴 후 상체에 패드 부착
- 2 심장리듬분석 '모두 물러나세요'라고 외치며 환자와 접촉하지 않음
- 3 심장충격 (제세동) '모두 물러나세요'라고 외치며 버튼을 눌러 심장에 충격 가하기
- 4 심폐소생술 재시행 심장충격 시행 후 지체없이 가슴압박, 제세동과 심폐소생술 반복