

본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 상한 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈 설사가 잦아지는 시기입니다. 또한, 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의가 필요한 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅니다!

질병관리본부 KCDC
119

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

물은 자주 마시고

항상 시원하게

휴식은 충분하게

매일매일 기상정보 확인하기

무더운 날 이란 경우 더 위험합니다!

누구?

고령자 및 노인, 어린이, 만성질환자, 임산부, 노인, 야외활동, 자외선

어디?

산/밭, 야외활동, 자외선

위험하면 **119** (119구급대), 기상정보 확인하면 **131** (기상정보 날씨예보)

발행일 2018년 5월 21일
<출처 질병관리본부>

폭염대비 건강수칙

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!

- 1 시원하게 지내기

 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇빛 차단하기(양산, 모자 등)

- 2 물 자주 마시기

 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

- 3 더운 시간대에는 활동 자제하기

 - 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
 - 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

모기에 물렸을 땐,

피가 굳는 것을 막기 위해 피를 얼 때 얼음 함께 주입

알을 뚫고 붓기를 가라앉히거나, 물린 부위를 깨끗이 씻고

항히스타민 연고 등을 발라 주거나, 따뜻한 수건으로 해독을 한 후,

힘을 바르거나, 긁거나, 손톱으로 누르거나 절대금지

사람 피부에서는 감염을 막기 위한 히스타민을 받아

히스타민 성분이 알레르기 반응을 일으켜 가려움증 유발

포름산 = 48℃ 이상에서 자연스럽게 해독

상처 확산 2차감염 우려

디지털성범죄 예방(웹툰)

너굴아, 너 오늘 올린 프사 괜찮더라?

뭐~ 새삼스럽게 ㅋㅋ~

내가 네 사진 더 멋있게 만들어줄게!!

???

더 멋있게??

클릭!

어때? 눈에 확 띄지?

장난하냐?!

뭐야~!! 너 지금 내 사진에 뭘 합성한 거야!!

야! 당장 지워!!

장난이었는데... 미안... 지울게...

장난이더라도 남의 사진에 성적 이미지를 합성하면 처벌받을 수 있다고!

내가 재미로 한 행동이 친구에게 피해도 되고 처벌도 받을 수 있구나...

!!!

타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않습니다!

<출처 : 여성가족부영양교육통합관리>

4분의 골든타임 심폐소생술(CPR) 수칙

★ 초기 4분 이내 CPR을 실시해요!

▶ 심폐소생술 방법

- 1 반응 확인**

- 앞쪽 어깨를 두드리며, 환자의 의식과 반응 확인
- 2 신고 및 도움 요청**

- 119 신고 및 주변에 자동심장충격기(AED) 요청
- 3 호흡 확인**

- 환자의 얼굴과 가슴을 10초 내로 관찰해 호흡 확인

- 호흡이 없거나 비정상적이면 즉시 심폐소생술 준비
- 4 가슴 압박 30회**

- 환자의 가슴 압박점을 찾아 딱지 낀 두 손의 손바닥 뒤꿈치로 압박 실시

※ 압박 100~120회 속도, 5cm 깊이
- 5 인공호흡 2회**

- 환자의 머리를 뒤로 기울이고, 턱을 들어올려 기도 유지

- 환자의 코를 막고, 구조자의 입을 환자 입에 밀착

- 환자의 가슴이 올라올 정도로 1초 동안 숨 불어넣기

※ 기압법칙 : 인공호흡 = 30 : 2

"구급대가 도착할 때까지 심폐소생술을 지속해 주세요!"

▶ 자동심장충격기 사용방법

- 1 전원 켜기**

- 심폐소생술 도중 자동심장충격기가 도착하면 지체 없이 전원 버튼 누르기

※ 반응과 정상적인 호흡이 없는 심정지 환자에서만 사용
- 2 패드 부착**

- 자동심장충격기 중 그림의 설명을 보고 정확한 위치*에 패드 부착

*패드 1 : 오른쪽 쇄골 아래
패드 2 : 왼쪽 목자이레 커드럼이선
- 3 심장리듬 분석**

- 심장충격기가 심장리듬을 분석하는 동안 환자에게 닿지 않게 떨어지기

※ 심장충격기 필요할 때 "분석중" 표시

※ 심장충격기 필요할 때 "분석중" 표시

※ 심장충격기 필요할 때 "분석중" 표시
- 4 심장충격 실시**

- 심장충격이 필요한 경우 "떨어지는 버튼을 눌러 심장충격 실시"

※ 다른 사람이 환자에서 떨어지지 않게 막기!

<출처 질병관리본부, 소방청>