

5월은 따뜻한 가정의 달입니다. 부모는 자녀들에게 그때그때 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓으로 자녀를 사랑해주어 그 사랑이 잘 전달됩니다. 날씨가 따뜻해 활동이 많은 달이므로 자녀가 집에 돌아오면 얼굴, 손, 발을 비누로 깨끗이 씻는 생활이 습관화되도록 지도하여 주시기 바랍니다.

코로나19 감염병 등급 '1급' -> '2급' 하향 조정

구분	제1급감염병 (현재)	제2급감염병	
		격리 의무 유지 (여행기 ^{42.~. 45})	격리 권고 전환 (안착기)
신고	전수 감시, 즉시 신고	전수 감시, 24시간내 신고	
격리여부	<ul style="list-style-type: none"> • 법적 격리 의무 부과 • 확진환자 격리 입원치료 원칙 • 전실 및 용암시설을 갖춘 1인 병실 등 활용 • 재택시설 격리치료 가능 	<ul style="list-style-type: none"> • 법적 격리 의무 미부과 • 병원 내 감염전파 방지 감염 관리 • 재택 등 자율관리 	
격리통지 강제처분	<ul style="list-style-type: none"> • 질병청장, 시도지사, 시군구청장이 통지 • 격리위반시 1년이하 징역·1천만원이하 벌금 	<ul style="list-style-type: none"> • 의료기관 자체 관리 • 법적 강제 없음 	
치료지원	<ul style="list-style-type: none"> • 입원시설·재택 등 치료비 전액 정부지원 • 건강보험 수가, 정부예산에 의한 보상 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 건강보험 수가 • 환자 본인부담 • 단, 코로나19 입원치료비 지원은 단계적 축소 	
생활지원	<ul style="list-style-type: none"> • 생활지원비(일 지원액 2만원) • 유급휴가비(중소기업, 일 45만원 상한) 등 	<ul style="list-style-type: none"> • 격리 의무 미부과로 지원 중단 	

* 제1급: 에볼라, 사스, 메르스, 패스트 등 17종 / 제2급: 결핵, 홍역, 콜레라, 수두 등 21종

2021.05.03

보건관리팀

우리 가족 지키는 기본 방역수칙

OK!
마스크 착용하고
실외에서도 거리두기

아프면 검사 받고
집에 머무르기

흐르는 물에
비누로 자주 손 씻기

소속 자주하고
하루 3회 이상 환기하기

5월 31일 세계 금연의 날



매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco day)로 1987년 세계 보건 기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

청소년 흡연 왜 위험한가?

▶ 비흡연자보다 10년 일찍 사망 할 수 있음

▶ 더 빨리 늙게 될 수 있음

▶ 각종 암의 발생률이 3배나 높음

▶ 폐암의 발생률은 18배 높음

▶ 심장질환으로 사망 확률은 3배 높음

▶ 여러 성인병을 앓게 됨.

어린이 유괴예방법

어머, 꼬마야! 너무 잘생겼다~. 어찌씨가 과자 사줄게 가자!

돈으로 뭐요!

딱

다 알고 있어. 이 나쁜 사람!

에, 너희 엄마가 널 데리고 오래. 빨리 가자!

올 엄마 이름 뭐야?

꽂

모르는 것보니 나쁜...

살살해! 그렇게 세계 차고 깨물면 어떡해!

미안...

아-

진짜처럼 하라고 엄마가 그랬잖아.

아주 잘했어. 오늘 유괴방지 교육 끝!

HPV예방접종 안내

사람유두종바이러스 감염증 예방을 위한

HPV 예방접종 국가지원 확대

지원 대상(출생년도 기준) 및 내용

- **기초 지원대상** : 2009.1.1.~2010.12.31. 출생한(만 12세) 여성 청소년
- **확대 지원대상** : HPV 예방접종 대상 연령 확대
-2004.1.1.~2008.12.31. 출생한(만 13~17세) 여성 청소년
-1995.1.1.~2003.12.31. 출생한(만 18~26세) 저소득층* 여성 청소년(중·고등·대학 재학생 포함)
- **접종 기관** : 지정의료기관 및 전국 보건소
*국민건강보험공단 홈페이지(www.nhri.go.kr) 또는 예방접종정보센터(www.kdca.go.kr)에서 지역별 지정 의료기관 확인 가능
- **지원 백신** : HPV 2타, HPV 4타

체중조절을 위한 운동 처방

100Kcal를 소모할 수 있는 운동량을 알아볼까요?

운동 종류	시간 (분)
걷기	50
달리기	13
탁구	27
배드민턴	23
차전지 타기	45
줄넘기	18
농구	20
계단오르내리기	28
축구	20
수영	18

디지털 피로증후군 예방

코로나19 장기화로 집에 머무는 "집콕" 생활과 "스마트 폰" 이 부르는 디지털 질병으로 디지털 피로가 누적되었을 때 나타나는 증상은 안구건조증, 거북목증후군, 손목터널 증후군 등이 있습니다. 세계적으로 디지털 중독에 대한 우려가 커지고 있는 가운데 이에 대한 처방으로 **디지털 디톡스**가 등장했습니다.

디지털 디톡스?
-나만의 사용 규칙 만들기-

불필요한 어플리케이션 삭제

식사할 때 스마트폰 사용하지 않기

스마트폰 없는 휴식시간 갖기

자기 전에 스마트폰 보지 않기

(출처: 통계청, 네이버)