

4월 보건소식지



4월 7일 세계보건지의 날



보건의 날을 맞아 세계보건기구(WHO)가 발표한 올해의 주제는 “**나의 건강 나의 권리**”입니다. 건강은 인간의 권리입니다. 모든 사람은 자신의 건강과 가족의 건강을 돌보기 위해 필요한 정보와 서비스를 가져야 합니다. 건강에 대한 관심과 질병예방 공부는 평생 자기관리를 위해서 꼭 필요합니다.

100세 시대, 평생 건강습관 만들기



어릴 때 배워서 만든 건강습관은 평생 건강의 밑거름이 됩니다.

우리 함께 나의 평생 건강을 위하여 새오할습관을 계획하고 꾸준히 실천해요.

건강에 영향을 주는 1위는??? **생활습관**

습관이 도리려면 선택 후 얼마동안 실천해야 할까요?

노에 각인도리려면?? **3주**, 몸에 각인도리려면? **66일(3개월)**

봄철 유행 감염병

독감

유행성이하선염

노로바이러스 감염증

예방
수칙

올바른 손씻기: 흐르는 물에 비누를 사용하여 30초 이상 꼼꼼하게 씻기

기침 예절: 기침, 재채기 할 때 휴지, 옷 소매로 입과 코 가리기

접촉 최소화: 의심되면 바로 진료, 타인과의 접촉 최소화

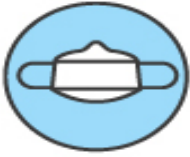


아이들이 실천할 수 있도록
감염병 예방 수칙 교육이 반드시 필요합니다.

미세먼지 높은 날 행동요령



손 씻기



마스크착용



창문 닫기



농도 체크



수분 섭취



외출 자제



디지털 성범죄예방

디지털 성범죄란 카메라나 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장, 유포 협박, 전시 판매하는 등의 사이버 공간, 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 말합니다.

◆ 전문가가 전하는 디지털성범죄로 인한 피해시 대처법 ◆

"피해를 인지했다면 본인이 피해자이든 피해자가 아니든 적극 적으로 신고해야 피해를 최소화 할 수 있다. 피해 사실을 알게된 경우 가장 중요한 것은 증거수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안된다. 그리고 디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다.

삭제지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 영상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해사건에 수집(채증) 작업을 도와준다. 또, 전문상담과 의료비, 무료 법률 서비스 등도 지원 받을 수 있다.

[출처] 한국사이버성폭력대응센터 활동가

야외활동시 응급처치

벌에 쏘이면? 침을 제거하고 얼음찜질 또는 약 바른다. 호흡곤란, 현기증이 있으면 벌독 알레르기이므로 빨리 병원에 가야 합니다. (119에 전화)

피부에 상처가 생기면? 이물질이 묻었을 때는 물로 깨끗이 씻고, 소독약을 바릅니다.

코피가 날 때 머리를 숙이고 콧망울을 10분 정도 누른다.

눈에 이물질이 들어갔을 때 깨끗한 물로 씻는다. 비비지 말고 이상증상 시 바로 병원에 갑니다.

비었을 때 안경을 취하며 찬찜질(2일)을 하고 탄력붕대를 감아준다. 통증이 심하거나 움직이지 못하면 병원에 간다.

간접흡연의 해로움과 금연구역

간접흡연의 영향

- 전 세계적으로 간접흡연으로 인한 비흡연자의 사망은 60만명
- 60만명 중 여성 47%, 아동이 28%
- 폐암 발생 위험 20~30% 증가
- 관상동맥심질환 위험 25~30%
- 흡연하는 아버지와 함께 자라는 아이는 출생 후 5세가 될 때까지 약 102개의 담배를 비운 것과 같은 위험



학교 전체와 절대보호구역은 금연구역

* 절대보호구역: 학교 출입문으로부터 50m까지 금연구역에서 흡연을 하는 경우 10만원 이하의 과태료 부과(국민건강증진법 제 34조)