



# 9월 보건소식

2024년 9월호

발행일 24.9.10.

발행처

전주예술중학교

보건실



## 가을철 감염병 예방

	유행성 출혈열	렙토스피라증	쫄쫄가무시
경로	들쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	감염된 동물(고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸의 상처를 통해 전염	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 물어 전파
증상	고열, 출혈, 신장병	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈	고열, 오한, 피부발진
발생시기	10-12월	9-11월	9-11월

### 가을철 감염병 예방하기

- 산과 들에서는 긴 옷 입기
- 잔디 위에는 돛자리를 깔고 앉고, 잔디 위에 옷 말리지 않기
- 야외에서 집에 돌아오면 옷을 털고 목욕하기
- 야외활동 후 갑자기 고열이 있을 때 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료 받기

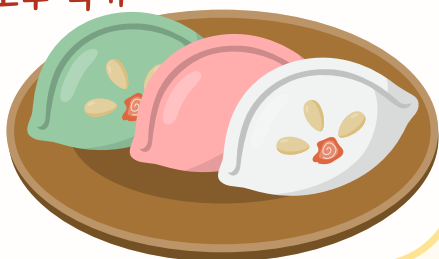


## 건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 15-20분 후에 나오는데 그전에 식사를 끝낸다면 많이 먹어도 배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 식사를 더 많이 하게 된다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미 음식이 축적되기 때문에 비만해 질 수 있다고 한다.

### ● 비만 예방 생활습관 실천하기

하루 세끼 밥으로 적당량 식사하기  
과자, 인스턴트 음식 적게 먹기  
매일 30분 이상 운동하기  
과일, 야채 골고루 먹기



## 양성평등한 명절 만들기

즐거운 한가위 - 가족이 모두 함께 해요!

이번 추석 때 우리 아들·딸들에게 명절 일을 함께 하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안 어른들께서 몸소 실천하며 보여주세요.

이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.



# 추석 연휴 감염병 예방법



## 성묘할 때

### 진드기 매개 감염병

- ✓ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ✓ 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- ✓ 진드기 기피제 사용하기
- ✓ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ✓ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



### 수인성·식품매개 감염병

## 명절음식 준비할 때

- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ✓ 물은 끓여 마시기
- ✓ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ✓ 위생적으로 조리하기



# 추석 연휴 감염병 예방법

## 식사를 할 때

코로나19, 결핵,  
인플루엔자 등 호흡기 감염병



- ✓ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ✓ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ✓ 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- ✓ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ✓ 예방접종 받기

## 해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- ✓ 해외여행지 감염병 확인하기
- ✓ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- ✓ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ✓ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ✓ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

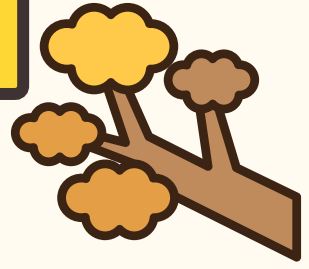
건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!



전달만 해도 5년 이하 징역 / 5천만원 이하 벌금!!



# 딥페이크 성범죄 대응하기



1 합성물에 사용된 원본(일상) 사진의 본인 여부 확인하기

2 피해자의 SNS 비공개 계정 전환

\* 개인정보 파악 가능 사진(교복, 위치태그 장소등) 삭제

3 **제작, 유포 정황을 캡처하고** 모니터링 지원을 위해  
딥페이크에 사용된 원본 사진 유무 확인

4 지인 또는 불상의 제보를 받은 경우 초기 대응 안내

\*제보 시 공유받은 링크 누르지 않고 무리한 텔레그램방에 접속하지 않도록 안내

- 지인: 믿을 수 있는 가까운 지인의 경우 합성물 제작, 유포 플랫폼 파악
- 불상: 제보 받은 DM 또는 메시지 캡처 후 연락 차단

\* 텔레그램 채널 대화방의 관리자가 '콘텐츠 설정 제한' 해제한 경우 캐처 가능할 수 있음

5 피해 정황 파악 후 수사기관 신고 (112)

\*디지털성범죄피해지원센터 (02-735-8994)

