

결핵! 바로 알고 예방해요.

결핵이란 결핵균이 몸속에 들어와 일으키는 만성적인 감염증으로 주로 폐에 발생하나 림프선, 신장, 흉막, 뇌막, 척추나 관절 그 외 다른 곳에도 생길 수 있다. 특히 당뇨병, 노인, 간 질환, 알코올중독, 만성 신부전증, 영양부족, 에이즈 환자 등 면역력이 약한 사람은 주의!

1. 감염 및 전파

결핵균은 환자의 말, 기침, 재채기 등에 의해 공기 중으로 나와 떠다니다가 타인이 숨을 쉴 때 들어가서 결핵 유발

2. 초기에 나타나는 증상

잦은 기침, 가래, 혈담과 각혈, 호흡곤란, 미열, 무력감, 흉통, 체중감소, 식욕부진 등을 보이며 아무런 자각증상이 없는 경우도 많으니 2주 이상 기침 시엔 폐검사 실시

3. 진단: 흉부 X-선 촬영 및 객담검사

4. 치료: **적절한 치료로 완치가 가능한 질병이며**, 최소 6개월 이상의 장기적이고 중단 없는 규칙적인 약물 복용이 필요하다. 그러나 불규칙적인 투여나 투약중단이 반복될 때 약제내성 균주가 생겨 난치성 결핵 환자가 될 수도 있다.

5. 예방

- ① 환기를 자주 시키고 햇볕을 자주 쬐도록 한다.
- ② 자주 손을 씻는 등 개인위생 관리를 철저히 한다.
- ③ 가족 중 누군가 결핵에 걸렸다면 가족 모두 검사
- ④ 충분한 단백질, 비타민 등 균형 잡힌 식습관과 충분한 휴식, 수면 중요
- ⑤ 결핵 증상이 의심될 경우 반드시 보건소나 병원 검진
- ⑥ 결핵 진단된 학생은 학교에 알리고 기침과 재채기 시 코와 입을 휴지로 가리며 정확한 약물치료가 매우 중요

마약! 바로 알고 예방해요.

세계보건기구(WHO)의 보고에 따르면 “마약류는”

약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고 **의존성**

사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며 **내성**

사용을 중지하면 온몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며 **금단**

개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

마약 중독의 진행 단계



출처 : 국민안전처

마약류 사용의 폐해

신체적 폐해

- 중독, 수족·목대
- 전기병
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기절, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염



정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(괴해망상, 관계망상)
- 불안증
- 불안장애, 심리적 의존성
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지기능저하

사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경제력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

출처 : 국민안전처

약물 중독 예방법



약물 오남용을 막기 위해
올바르게 의약품을 구입하고
반드시 의사의 처방을 받아서 사용하며
의료용 목적 이외에는
절대 사용하지 않는다.

약물 중독 예방법



처음부터 유해약물을 사용하지 않으며
주변의 권유에 **단호하게 거절한다.**

약물 중독 예방법



평소 불안과 스트레스 관리를 한다.

S.O.S

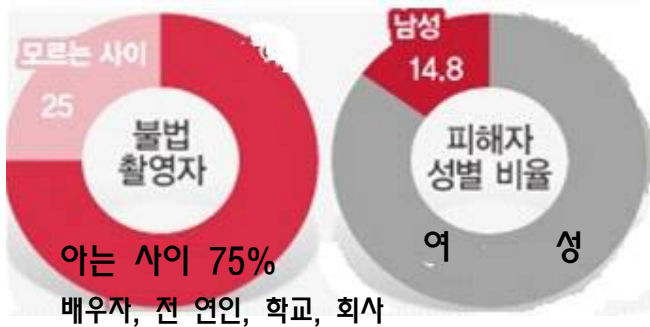


약물 중독 예방법

마약의 유혹이 있는 경우
주위의 도움을 요청한다.

디지털 성범죄 예방

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 일컫음.



❁ 전문가가 전하는 디지털 성범죄로 인한 피해가 발생했을 때 대처 방법

“피해를 인지했다면 본인이 피해자인지 피해자가 아닌지 적극적으로 신고해야 피해를 최소화할 수 있다. 피해 사실을 알게 된 경우 가장 중요한 것은 증거 수집이다. 유포된 사이트를 아는 경우에는 링크를 확보해 두고, 메신저 증거물이 있을 경우 캡처하고 채팅방을 나가면 안 된다. 그리고 디지털 성범죄 피해자를 지원하는 기관에 연락하길 바란다. 삭제 지원 사이트의 경우 피해자에게 삭제 비용을 요구하지만, 관련 지원 기관에서는 무료로 불법 유포 명상물의 삭제와 경찰 신고에 필요한 피해 사례 수집(채증) 작업을 도와준다. 또 전문 상담과 의료비, 무료 법률서비스 등도 지원받을 수 있다.”

(출처: 한국사이버성폭력대응센터 활동가)

❁ 지원센터 및 기관

- ▶ 여성가족부 디지털 성범죄 피해자 지원센터 02)735-8994 (평일 10:00~17:00)
- ▶ 온라인게시판 www.women1366.kr
- ▶ 한국사이버성폭력대응센터 02)817-7959
- ▶ 한국성폭력상담소 02)338-5801(평일 10:00~17:00)
- ▶ 한국여성인권진흥원 카카오톡 ‘women1366’ 검색
- ▶ 긴급전화 1366(24시간 상담 가능)
- ▶ #1388(24시간 문자-카카오톡 상담)

흡연예방 및 금연

● 절대 금연구역 2012.04.01.~

- 운동장을 포함한 학교전체와 절대정화구역 (학교출입문으로부터 50m까지의 지역)
- 교직원은 물론이고, 공휴일 학교시설 이용자 (조기축구회등), 학교 방문객 및 학부모 등 모두에게 해당이 되며,
- 금연구역에서 흡연하는 경우, 10만원 이하의 과태료가 부과(국민건강증진법제34조) 됩니다

● 제 3의 흡연이란?

담배의 독성물질이 카펫 등의 주변 환경에 섞여 오랫동안 방치되면 간접흡연을 하는 것과 같은 영향을 받게 된다는 것입니다.



즉, 흡연자가 흡연을 한 장소(벽지, 가구, 침구, 옷 등)에 남은 담배냄새가 지속적으로 인체에 해를 미쳐 간과 폐에 악영향을 준다고 합니다.

특히 청소년의 경우에는 부모님이 담배를 피우신 후 아이와 함께 활동할 때 부모님의 옷에서 나는 담배연기로도 독성성분이 전달된다고 합니다.

(자료출처: 사이언스데일리)

● 제 3의 흡연을 막는 방법

- 부모님이 가정에서 흡연을 하지 않습니다.
- 부모님이 금연을 하시면 가장 좋습니다.
- 흡연자가 흡연을 했던 장소에 자녀들이 가지 않는 것이 좋습니다. (예, PC방, 노래방 등)

● 담배의 해로운 3대 화학물질

나코틴

1. 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질입니다.
2. 말초 혈관을 수축시켜 혈액의 흐름을 방해합니다.
3. 혈관벽을 손상시켜 동맥 경화증을 일으킵니다.



타르

1. 각종 독성 물질과 발암 물질을 포함하고 있습니다.
2. 하루에 한갑씩 1년동안 피우면 중이집에 가득 찰 정도의 타르를 먹는것과 같습니다.



일산화탄소

1. 혈액의 산소 운반을 방해하여 뇌의 만성 저산소증을 일으킵니다.
2. 기억력이 나빠지고 학습능력이 떨어집니다.
3. 항상 피곤을 느끼며, 중풍을 일으키기도 합니다.

