



호흡기 감염, 독감 예방법

- 인플루엔자 바이러스를 막는 백신(죽거나 약화시킨 병원체로 몸에서 면역용을 유도하는 물질)을 예방접종
- 백신으로 우리 몸이 항체(침입한 병원균에 대항하여 싸우는 물질)를 만들기까지 적어도 2주가 필요하므로 유행하기 2주 전에 접종
- 면역(병원체를 막아내는 힘) 지속기간은 3-6개월이며, 예방접종으로 70-90%까지 예방할 수 있음.
- 면역력을 높이기 위해 영양가 있는 음식, 적당한 운동, 개인위생(손씻기, 기침예절)도 철저히 관리.

예방법

비말 감염



감염자의 재채기나 기침과 함께 나온 바이러스를 들이마셔서



마스크 쓰기

접촉 감염



바이러스가 묻은 물건을 만진 손이 입이나 코에 닿아서



손 씻기

공기 감염



공기 중에 떠다니는 입자 속에 있는 바이러스를 들이마셔서



사람 많은 곳 피하기

기침 예절 지키기

실천해요.

기

기침할 때는 마스크 착용하세요.

침

마스크가 없다면 휴지나 손수건으로 입과 코를 가리고 하세요.

예

휴지나 손수건이 없다면 옷소매 또는 손으로 입과 코를 가리고 하세요.

절

기침이나 재채기 후에는 흐르는 물에 비누를 사용하여 손 씻기 해요.

수능시험 당일 건강관리

복장

- 추위를 대비하기 위하여 얇은 옷을 여러 겹 입는다.
- 수험 장소에 따라 난방이 잘 안 될 수도 있으므로 더울 때 벗을 수 있도록 여분을 준비하면 좋다.

식사관리

1. 긴장유발 및 소변량을 늘이는 음식은 피한다.

카페인 함유 커피, 에너지음료, 녹차, 드링크, 콜라와 이뇨제 약물, 맥주, 평소에 마시지 않던 음료, 다량의 물은 소변의 양을 증가시키고 정신적, 신체적 긴장도를 높여 시험에 나쁜 영향을 줄 수 있으므로 주의한다.

2. 두뇌활동에 유일한 에너지원인 포도당을 공급하기 위해 아침을 꼭 챙겨먹어야 한다.

입맛이 없어 식사를 못 할 경우 꿀물, 사탕, 초콜릿 등을 준비해 혈당이 저하되지 않도록 한다.

3. 복통과 설사를 일으키기 쉬운 음식(매운 음식, 찬 음식, 생크림, 날생선, 평소에 먹지 않던 음식, 싫어하는 음식, 과도한 야식, 과식 등)은 시험 며칠 전부터 피한다.

4. 점심은 가급적 도시락을 준비하되 따뜻한 물, 따뜻한 반찬, 국을 준비한다.

약물복용 주의

1. 졸음을 유발하는 약을 피한다.

(콧물약, 기침약, 멀미약, 진통제 등).

2. 수면제, 안정제 : 복용하지 않는 것이 좋으나 꼭 필요한 경우 전문가와 상의 후 복용한다.

3. 진통제 : 근육이완으로 졸릴 수 있다.

꼭 필요하면 타이레놀 같은 단일성분 약을 복용한다.

4. 우황청심환은 사람에 따라 심장의 박동을 증가시킬 수 있으므로 주의하여야 한다.

액상형 전자담배 사용 금지

최근 미국에서 액상형 전자담배 사용으로 의심되는
“중증 폐손상 사례” 및 **“사망사례”**가 다수 보고 되고 있습니다.
 (19.10.15. 기준)



중증 폐 질환 사례 **1,479건**



사망사례 **33건**

* 국내 액상형 전자담배 관련 폐손상 의심사례 접수 1건에 대해 질병관리본부에서 조사 중

지금까지 확인된
 중증 폐손상 사례의 공통된 증상은 다음과 같습니다.



호흡기 이상 증상

- 기침
- 호흡곤란
- 가슴통증



소화기 이상 증상

- 메스꺼움
- 구토
- 설사



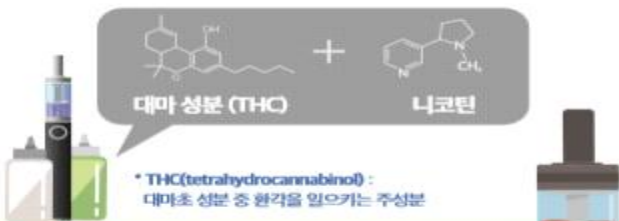
기타 증상

- 피로감
- 발열
- 체중감소

현재, 미국 정부는 **“중증 폐손상 및 사망사례”**에 대한
 원인물질 및 인과관계를 규명 중이며, 조사가 완료될 때 까지
액상형 전자담배의 사용을 자제할 것을 권고
 하였습니다.



“중증 폐손상 및 사망사례”의 대다수가 **대마 성분(THC)*** 및
니코틴 함유 액상형 전자담배를 사용한 것으로 확인되었으며,
 일부는 **니코틴만 포함된 제품**을 사용한 것으로 확인되었습니다.



* THC(tetrahydrocannabinol):
 대마초 성분 중 환각을 일으키는 주성분

명심 하세요



19
 19세 미만
 청소년에게
 판매금지

전자담배 및 전자담배 기기정리류는 청소년 유해약물 물건으로
 청소년 대상 판매 금지 제품입니다.

또한, 청소년 판매 불가 제품임을 알 수 있도록 **청소년유해표시**를 하여야 합니다.

아동·청소년



절대 액상형 전자담배를 사용하지 마십시오.



액상형 전자담배를 사용하여 **호흡기 이상 증상**(기침, 호흡곤란, 가슴통증),
소화기 이상 증상(메스꺼움, 구토, 설사) 및 **기타 증상**(피로감, 발열, 체중감소 등을
 보인 경우 부모님이나 선생님에게 알리고 즉시 병원을 방문하여 주십시오.



액상형 전자담배를 사용하는 경우 **임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형,**
개조, 분해, 혼합하는 등의 행위를 절대 금해야 합니다.
 또한, **불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는**
절대 사용해서는 안 됩니다.

성매매 예방

◆ 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것,
 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나
 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수
 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고
 합니다.(여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운)



◆ 성매매 예방을 위해 생각해야 할 것

‘나’는 세상에서 단 한사람이다.

세상에 하나밖에 없는 ‘나’는 돈으로 환산할 수 없는
 귀중한 존재이다. **나를 사랑하자♥♥**

- ▶ 성매매 유혹에 빠지려는 친구가 있다면, 순간의 실수,
 잘못된 판단이 얼마나 치명적인 결과를 초래하는지 알
 려줍니다.
- ▶ 음란 스팸메일 혹은 채팅을 통해 성매매를 유혹, 알선
 하는 사람은 즉시 신고합니다.
- ▶ 주간지, 신문, 전봇대 등에 붙어있는 고소득 조건의 취
 업이나 직업소개소, 구인광고에 현혹되지 않습니다.
- ▶ 절대 가출하지 않습니다.

★ 청소년 성매매 상황 시 도움 요청기관

- ▶ 1388 - 청소년 긴급전화 (청소년보호위원회)
- ▶ 1366 - 여성긴급전화 (여성가족부)
- ▶ 117 - 학교폭력 신고센터 (경찰청)