7,8월 보건소식지

인사

7월은 본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름 기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬워 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 시기입니다. 또한 물놀이에 따른 각종 안전 사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보내봅시다!

NOTICE 폭염대비 건강수칙 세가지

1. 샤워 자주하기
2. 외출시 햇볕 차단하기(양산,모자)
3. 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
4. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
5. 더운 시간대(낮12시~오후5시) 에는 휴식 취하기

* 날씨가 갑자기 더워질 경우 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

온열질환 예방하기

◈ 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환

◈ 증상: 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등

◈ 온열에 취약한 대상자 : 노인, 어린이
심뇌혈관 질환자, 고·저혈압환자, 당뇨병 환자, 신장질환자

◈ 온열질환 종류

구 분	주요 특성
열사병 (Heat stroke)	• 고열(>40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 (Heat exhaustion)	• 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련
열경련 (Heat cramp)	• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 (Heat syncope)	• 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)
열부종 (Heat edema)	• 손, 발이나 발목이 부음

온열질환 응급처치

야외활동은 자외선 차단제와 함께!
알맞은 자외선 차단제 선택하기

자외선이란?

자외선은 태양광선의 일부이며, 햇빛이 비치는 동안 우리 피부에 닿게 됩니다.

자외선의 종류

자외선은 A,B,C로 나뉘는데, 자외선 C는 오존층에서 흡수되어 지구 표면에 닿지 않기 때문에 피부건강과 큰 연관이 없고, 우리 피부에 영향을 미치는 자외선은 자외선 A와 B이다.
그 중에서도 **자외선 B**가 가장 큰 영향을 미치는데, **일광화상**이나 **피부노화**를 일으키고 **피부암을 발생**시킨다.
자외선 A도 자외선 B보다는 약하지만 피부노화를 일으키고 햇빛 알레르기 등을 일으킬 수 있다.

자외선에 의한 피부손상

일광화상

오랜 시간 강한 햇빛에 노출될 경우 피부가 붉어지고 물집이 생기기도 한다. 특히 여름철 바닷가에서 피부를 장시간 햇빛에 노출시키면 발생하는데, 자외선에 노출된 뒤 6시간 뒤에 염증 반응이 시작되고 24시간 후에 최고조에 다다랐다가 점차 가라앉으며 각질이 벗겨진다.

피부 노화

자외선에 지속적으로 노출되면 피부 노화가 더 빨리 일어난다. 적절한 자외선 차단을 하지 않고 30-40대가 되면 지속적인 자외선 노출에 의한 손상으로 기미, 잡티 등이 나타나기 시작한다.

적절한 자외선 차단제 고르는 방법

자외선 A와 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제 선택!

SPF(Sun Protection Factor) 지수 : **자외선 B**에 대한 차단지수
PA 지수 : **자외선 A**에 대한 차단지수

일상생활 중에 사용하는 자외선 차단제는 SPF 30 이상되는 정도를 선택하면 되며, PA ++ 또는 PA +++를 선택하는 것이 좋다. 즉, 두 가지 지수를 모두 확인하고 자외선 A와 자외선 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제를 골라야 한다.

출처 I 유한양행 건강의 벗 21년 5월호

NOTICE 약물오남용 예방

올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 기존 복용하는 약이나 부작용에 대해 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시, 의약품의 이름, 효능, 복용량 복용법 설명 잘 듣기 (부작용, 유의사항, 보관방법 확인)
-

약 복용 시 복용 시간, 복용 방법 확인
물과 함께 먹기
주스, 카페인 음료와 같이 섭취하지 않기
- 의약품의 사용 기간 확인: 남은 약은 오래 두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기
- 남은 약은 주민센터, 보건소에 설치되어 있는 폐의약품 수거함에 버리기

카페인(향정신성물질) 의 영향

- 일시적 혈압 증가
- 심장박동 증가
- 카페인 중독
- 심장질환 발병률 증가
- 불안, 메스꺼움, 수면장애

카페인 일일 섭취 권고량

청소년	성인	임산부
어린이와 청소년은 체중 1kg당 2.5mg 이하	성인은 400mg 이하	300mg 이하

식품별 카페인 함유량

카페인니즘 (caffeinism)

카페인은 습관성(habituation)을 유도하는 물질로서 반복적인 카페인의 섭취는 내성과 함께 정신적 의존을 유발함.

금단 증상: 두통과 어지러움, 나른함, 피로감, 짜증, 불안

카페인이 의존을 유발하지만 그 증상은 상대적으로 심하지 않아서 의료적 중재 없이도 극복 가능
- 약 1주일 정도만 잘 참아내면 금단증상들이 사라짐.

청소년은 카페인으로부터 보호 되어야 해요

법(어린이 식생활안전관리 특별법 제8조 제2항)에서도
고카페인 함유 식품을 학교에서 판매하지 못하도록 하고 있음.

성장기 어린이를 고카페인 함유 식품으로부터 보호하기 위한 조치임.

여름철 식중독 예방

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다.
건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

식중독이란

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환

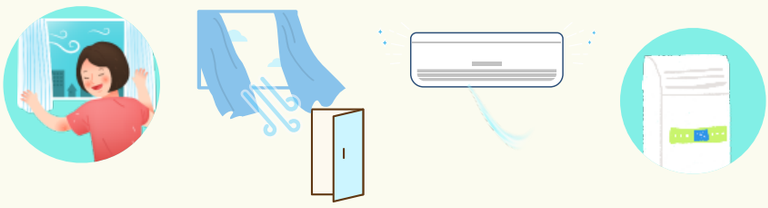
주요증상

설사, 구토, 복통, 발열

식중독 예방을 위한 6가지 실천수칙

냉방병 예방

냉방기기 사용 및 환기



1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기
   - 밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요!
2. 맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러개 열기
   - 맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기를 시킵니다.
3. 냉방 중에도 주기적으로 환기하기
   - 냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되어 감염 위험성 증가.
   - 일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면 외부환경보다 최대 10배 오염될 수 있음.

NOTICE 디지털 성범죄 예방

✽ 디지털 성범죄란

우리가 살아가는 디지털 환경에서 혹은 그것을 매개로 발생하는 다양한 유형의 성범죄를 종합하여 일컫는 용어

✽ 디지털 성범죄 유형

불법촬영, 유포, 소비

✽ 디지털 세상에서 위험에 처했을 때

① 피해 알아차리기

② 상담하기 - "말해도 괜찮아"

전문 상담기관에서 상담을 받으면

해결방법을 알 수 있고 안전한 삶으로

돌아갈 수 있도록 도와 줍니다.

③ 신고하기- "도와줄 수 있는 어른들이 있어요!:"

✽ 디지털 성폭력을 예방하기 위한 방법

https://youtu.be/HjYqehm14pU

여름철 모기 매개 감염병 예방

✽ 예방법

① 집 주변 고여 있는 물 없애기

- 화분받침, 폐타이어, 인공용기 등 고인물 제거

② 짙은 향수나 화장품 사용 자제

③ 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용

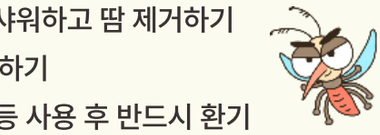
④ 모기퇴치제 올바르게 사용하기

⑤ 과도한 음주 자제하기

⑥ 야외활동 후 반드시 샤워하고 땀 제거하기

⑦ 잠들기 전, 집안 점검하기

- 모기 살충제, 모기향 등 사용 후 반드시 환기
- 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용



✽ 물렸을 경우 대처방법

① 찬찜질로 붓기와 가려움증을 가라앉힙니다.

② 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.

침속에는 많은 균들이 있어 상처에 염증을 일으킵니다.

③ 긁지 않고 염증을 가라앉히는 항히스타민 연고 등을 발라줍니다

④ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받습니다.