



학산고등학교

7,8월 보건소식

학산고 보건통신 19-12

발행인 : 보건교사

발행일 : 2019. 7. 22.

본격적인 여름(방학)이 시작되는 달입니다. 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 변질된 음식섭취로 인한 식중독 등 배탈설사가 잦아지는 때이기도 하며, 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다. 안전한 생활로 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

해외 감염병 주의



1. 여행 전 준비사항

- 여행지역의 감염병 유행정보 확인
(해외여행질병정보센터홈페이지<http://travelinfo.cdc.go.kr>)
- 해열제, 설사약 등 구급약과 모기 기피제 준비
- 필요시 예방접종을 하고 예방약 복용하기

2. 여행 중 주의사항

- 손 씻기 등 개인위생 수칙 준수
- 끓인 물 등 안전한 음용수 마시기
- 음식은 익혀먹기
- 모기장, 곤충기피제 사용, 긴소매, 긴바지 착용

3. 여행 후 주의사항

- 설사 및 발열 증상 등이 있을 경우 입국 시 공항만 검역소에 신고후 이동금지
- 건강상태를 수시로 확인하고 감염병이 의심되면 가까운 보건소나 의료기관을 방문하여 진료받기

【해외 감염병 “휴가철 해외여행시 주의”】

2019년 질병관리본부는 메르스와 사스처럼 국내에 유입될 가능성이 높은 신종감염병이 16개나 된다는 연구결과를 발표했습니다.

■ 크리미안콩고 출혈열(신종감염병)

진드기가 옮기는 이 감염병은 동유럽과 터키, 그리스와 아프리카, 인도 등 전 세계로 확산되는 가장 위험한 감염병 두통과 고열, 심한 코피를 동반하며 적절한 치료를 받지 못하면 사망률이 50%에 달함.

■ 니파바이러스(신종감염병)

박쥐가 옮기는 1급 경계대상 감염병

우리 국민들이 많이 찾는 중국과 태국 등 동남아에서 확산되고 있어 감염위험성이 큼니다.
치명적인 폐렴 등 호흡기증상을 보임

■ 콜레라

덜 익었거나 날것인 해산물 섭취, 오염된 물 등으로 감염됨
구토, 심한 물 설사 등의 증상을 보임
손을 잘 씻고 음식물 조리과 청결에 주의해야함

■ 장티푸스

동남아시아 여행 시 많이 발병
오염된 어패류나 과일섭취로 감염
3~21일 정도의 잠복기를 거친 뒤 두통, 설사, 발열, 반점 등의 증상을 보임 [출처] 질병관리본부

여름철 폭염대비 건강수칙



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- 신장질환자는 의사와 상담후 섭취

시원하게 지내기

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워하기
- 혈령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)

더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

설사감염병 예방수칙



기온이 상승하는 5~9월에는 병원성 미생물의 증식이 활발해지면서 설사감염병이 증가합니다.
병원성 세균, 바이러스, 오염된 물 또는 식품섭취로 인해 구토, 설사, 복통 등의 증상이 발생하는 질환입니다.

특히 어패류를 섭취할 경우 장염비브리오균을, 오염된 배추 겉절이, 샐러드 등을 섭취할 경우 병원성대장균을, 오염된 계란이나

김밥 등 복합조리식품을 섭취할 경우 살모넬라균이 발생하기 쉽습니다.

하루에 세 번이상 묽은 변이 나오거나 하루 총 대변량이 200g 이상일 때 감염병을 진단하며 복통과 구토 등의 증상을 동반합니다.

세균번식의 최상의 조건 "휴대폰"

영국의 데일리메일에 따르면 휴대폰 표면에서 화장실 변기의 손잡이보다 18배 많은 박테리아가 서식한다는 연구결과를 발표하면서 휴대전화에 득실거리는 박테리아 때문에 심각한 복통을 일으킬 수도 있다고 경고했습니다.

비누로 손을 깨끗이 씻고 알코올을 묻힌 솜으로 휴대폰을 닦아주는 조치가 필요합니다.



여름철 응급처치법 & 안전수칙

■ 질식

목에 걸린 이물질을 제거하기 위해 복부 밀어내기를 사용합니다. 환자의 뒤에 서서 상복부를 주먹으로 압박한 뒤 강하게 잡아당기는 식으로 반복합니다(하임리히법 참고).

■ 벌에 쏘였을 때

1. 벌침을 제거 : 카드를 이용해서 침을 뽑아낸다.(손톱은 자제)
2. 상단부위에 손수건 같은 것으로 독이 번지지 않도록 한다.
3. 얼음찜질 또는 찬물에 담그고, 스테로이드 연고 사용 가능

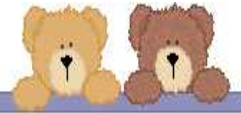
■ 화상

상처가 가벼울 경우에는 수포의 내용을 짜내고 항생제를 포함한 바셀린 연고를 바른 후 붕대를 감습니다. 화상부위가 넓을 때에는 치료를 받지 않으면 화농하고 반흔을 형성하여 예후가 불량하게 됩니다.

■ 물놀이 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동과 구명조끼 착용
물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터
(다리→팔→얼굴→가슴)
- 소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식
- 물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!!
- 건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후
수영은 NO!
- 수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!
- 장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!
- 물에 빠진 사람을 발견하면 소리쳐 알리고, 즉시
119에 신고
- 구조 경험이 없는 사람은 무모한 구조 NO! \
함부로 물에 뛰어들면 안됨!
- 가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

사이버 성폭력 예방



■ 온라인 성폭력 피해를 예방하기 위한 방법

1. 개인정보 관리는 [중성적인 ID나 대화명]을 이용
- 비밀번호 : 쉽게 알 수 있는 번호는 피하고, 자주 바꿉니다.
- 개인정보는 [최소한의 것만 기입]하거나 [비공개]로 합니다.
2. 당신과 이야기하는 사람을 주의
- 누구에게나 친절할 필요가 없습니다.
- 원치 않는 메일에 답할 필요가 없습니다.
- 대화에 불편함을 느꼈다면 즉시 채팅을 그만둡니다.
3. 통신에서 만난 사람을 개인적으로 직접 만나는 일은 신중해!
- 가능하면 만나지 않고 / 꼭 만나야 할 경우 부모님께
말씀 드리고 공개 장소에서 만납니다.
4. 실명이나 주소, 전화번호, 사진 등을 보낼 때 주의
- 가능한한 낯선 사람에게 개인정보를 주지 않는 것이
좋습니다.
5. 내키지 않는 사람과 이야기하지 마세요.
6. 당신이 원하지 않는 것은 어떤 것도 하지 마세요.

■ 음란물 유통 및 사이버 성폭력 대응방법

메일이나 쪽지, 대화내용 등을 캡처하여 증거자료로 신고할 수 있습니다.

- ★ 음란정보를 신고, 삭제 하려면 ‘방송통신심의위원회’
불법유통정보 신고하기 (<http://www.koscs.or.kr>)
- ★ 음란물 유통자를 신고하려면 ‘경찰청 사이버테러대응
센터’ 사이버성범죄 신고하기(<http://www.netan.go.kr>)