소통과 나눔으로 기쁨을, 도전과 열정으로 변화를, 배움과 실천으로 꿈을 가꾸는 함열고등학교

12월 보건소식

가정통신문
2023.12.1.(금)
발행부서 : 보건부

전북 익산시 함열읍 와리 3길 19-3 / http://www.hamyol.hs.kr / 861- 0887(교무실) 861- 0888(행정실)

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 춥더라도 자주 창문을 활짝 열어 실내공기를 환기하고 적절한 신체활동을 하는 등 건강한 생활습관을 실천하며 12월을 보내시기 바랍니다.

저온화상 예방

우리의 몸은 체온보다 조금 높은 40~50도의 열에 장시간 노출되면 화상을 입기 쉽습니다. 이렇게 낮은 온도에 지속적으로 노출되어 화상을 입는 것을 '**저온화상**'이라고 합니다.

◆ 난방용품별 저온화상 예방법

• 전기장판

뜨겁게 켠 채 잠이 들면 점차 피부의 감각이 둔감해져 저온화상을 입을 수 있음

❗ 매트 위에 이불 등을 깔아 피부에 직접 닿지 않도록 해주세요.

• 핫팩

핫팩은 최고 온도가 70도까지 올라가고 평균 40~70도의 상태를 장시간 유지하기 때문에 직접 닿을 경우 화상을 입을 위험이 큼

❗ 맨살에 바로 사용하지 말고 수시로 부위를 옮겨가며 사용하세요.

• 온열난로

가까운 거리에서 사용을 하면 저온화상을 입을 위험이 큼

❗ 1m 이상의 거리를 두고 사용해 주세요. 노출 부위에 틈틈이 보습제품을 발라 피부를 보호해 주세요.

• 스마트 기기

자주 사용하는 스마트 기기를 통한 저온화상도 주의가 필요함

❗ 노트북은 다리에 올려 사용하지 말고, 스마트폰에 닿는 얼굴 부분도 안면홍조 증상이 나타날 수 있으니 장시간 사용을 주의해 주세요.

※ 온열제품이 신체에 바로 닿지 않도록 주의!

※ 온열제품은 반드시 시간을 정해두고 사용!

※ 당뇨 환자나 수면제를 복용하는 경우 더욱 주의!

12월 1일, 세계 에이즈의 날

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관 회의에서 참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보 교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 12월 1일을 세계 에이즈의 날로 정하였습니다.

2023년 제 36회 세계 에이즈의 날 주제는 "세계 에이즈의 날 35 : 기억하고 헌신하자"로, HIV 관련 낙인을 종식시키기 위한 전 세계적인 투쟁을 상기시키고, 우리가 잃어버린 사람들을 기릴 수 있는 기회이며, HIV가 더 이상 공중 보건에 위협이 되지 않는 날을 위해 노력할 것을 촉구하는 외침입니다.

◆ 에이즈, 감염에서 발병되기까지 과정

1 급성 증상기(감염 후 3~4주)

- 3~4주 후에 **발열, 오한, 인후통**과 같은 **독감 증상** 발현

2 무증상기-잠복기(감염 후 에이즈 발병 전까지)

- 아무런 증상도 없이 정상인과 똑같은 생활을 하지만 **면역기능 감소**와 **감염력**은 갖고 있음

3 에이즈 증상기(감염 후 10여년 이내)

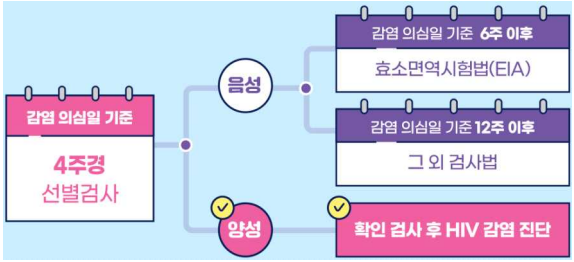
- **면역 저하** 시 각종 기회감염 및 악성 종양 등 증상이 나타남

◆ HIV 검사 방법

검사의 정확성을 위해 **감염 의심일로부터 약 4주경** 선별검사 받는 것을 권장

병·의원 및 보건소에서 가능하며, **보건소에서는 무료 익명 검사**가 가능

감염이 의심되는 날로부터 약 4주 경 받은 검사 결과가 **음성**일 경우, 효소면역시험법(EIA)은 감염 의심일로부터 6주 이후, 그 외 **검사법은 12주 이후 재검사를 권고**하며, **HIV 감염 진단은 선별검사에서 양성 반응이 나올 경우에 한해 확인검사**를 시행함



에이즈 상담센터 ☎ 1599-8105

향정신성의약품과 마약 중독 예방

✓ **의료목적으로 사용하는 향정신성의약품을 왜 마약류로 분류할까요?**

: 향정신성의약품은 의사의 처방에 따르지 않고 **임의로 오용·남용하는 경우 중추신경계에 작용하여 인체에 심각한 위해**를 끼칠 수 있습니다. 따라서 의료목적으로 사용하는 향정신성의약품도 마약류로 지정하여 관리를 강화하고 있습니다.

✓ 향정신성의약품은 **의료기관에서 반드시 의사의 처방**을 받고, 처방대로 복용해야 하며, **처방 받은 본인에 한하여 사용**해야 합니다. 향정신성의약품은 다른 의약품에 비해 중독의 우려가 크므로, **용도 이외의 사용은 절대 하지 않아야 합니다.**

1 잠 오는 약으로 불리는 '수면제'
: 졸피뎀(zolpoidem), 트리아졸람(triazolam) 등
: 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

2 살 빼는 약으로 불리는 '식욕억제제'
: 펜터민(phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine) 등
: 16세 이하 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

3 공부 잘하는 약으로 잘못 알려진 'ADHD 치료제'
: 메틸페니데이트(methylphenidate) 등
: ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.

4 붙이는 파스처럼 보이지만 마약류인 '펜타닐패치'
: 펜타닐패치(Fentanyl)
: 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

탕후루, '화상' 주의

최근 들어 유튜브, 블로그 등을 보고 가정에서 직접 탕후루를 만들다가 설탕물 화상을 입고 병의원을 찾는 청소년이 증가했다고 합니다.

탕후루의 주재료인 **설탕은 녹는점이 185℃로 매우 높고**, 물처럼 흐르지 않고 **끈적한 점성이 있어 설탕물에 화상을 입을 경우 피부에 들러붙어 다른 액체류보다 더 크고 깊게 다칠 수 있습니다.**

탕후루 화상을 예방하기 위해서는 **집에서 탕후루를 만들지 않는 것이 좋지만, 꼭 만들어야 한다면 반드시 보호자의 지도하에 만들도록 하며** 장갑을 끼고 긴팔 옷을 입어 화상을 입지 않도록 최대한 피부를 보호해야 합니다.

탕후루를 만들다 화상 입을 경우 우선 차가운 물로 화상 부위를 20분 이상 충분히 식히도록 하며, 충분히 식힌 뒤에는 상처 부위에 항생제 성분이 있는 연고를 바른 뒤 젖은 수건으로 감싸고 병원 진료를 받도록 합니다. 만약 설탕물이 굳어 피부에 달라붙어 있다면 억지로 떼지 않도록 하고 즉시 병원에 방문하여 적절한 치료를 받아 흉터나 후유증이 생기지 않도록 합니다.

노로바이러스 식중독 바로알기

Q1. 노로바이러스 식중독은 다른 식중독에 비해 발생 가능성이 높다?

A1. YES!

노로바이러스는 단 10개 정도로만 **쉽게 전염을 일으키는 식중독균**으로, 철저한 개인위생 수칙 준수를 통한 예방이 중요함

Q2. 노로바이러스에 걸린 사람이 음식을 조리하는 것은 가능하다?

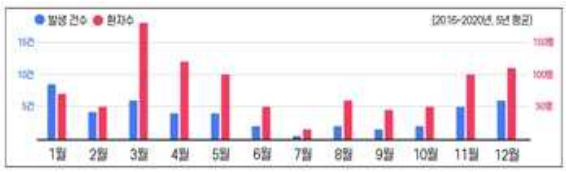
A2. NO!

노로바이러스에 걸린 조리종사자가 조리를 하면 노로바이러스가 **전파될 수 있음**. 따라서 설사, 구토 등 노로바이러스 증상이 있는 조리종사자는 **즉시 조리하지 않도록** 해야 함

Q3. 노로바이러스 식중독은 겨울철에 발생률이 높다?

A3. YES!

바이러스는 감염 활성이 **겨울철에 강해짐**. 노로바이러스는 -20℃에서도 잘 살아남을 수 있고 여름철보다 겨울철에 더 많이 발생함



Q4. 상한 음식을 조심하면 노로바이러스 식중독에 걸리지 않는다?

A4. NO!

노로바이러스는 오염된 음식 섭취만 아니라, **사람 간 접촉을 통해서도 전파**됨. 따라서 증상이 있다면 가급적 사람 간 접촉 등을 피해야 함

Q5. 예방접종을 통해 노로바이러스를 예방할 수 있다?

A5. NO!

노로바이러스는 유전형이 많고 항체 유지 기간이 짧아 **예방접종은 하고 있지 않음**. 따라서 개인위생과 조리도구·시설의 세척·소독을 철저히 하여 식중독을 예방할 수 있음