

# 보건소식지 4월

매년은 4월 7일은 국민의 보건의를 높이기 위하여 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'입니다.

전 세계가 2년이상 코로나19로 인한 펜데믹 상태입니다. 하루 빨리 코로나19가 종식되 기만을 간절히 바래 보면서, 세계 보건의 날을 맞아 코로나19와 함께 싸우고 있는 전세계의 의료인 분들께 감사의 마음을 전해보아요.



## 코로나19(오미크론) 대응 수칙


오미크론의 빠른 확산에 따라 국민행동수칙을 안내합니다.

### ● 감염 예방


1. 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기
2. 3밀 환경에서 보건용 마스크 쓰기
3. 대면 접촉 줄이기

### ● 고위험군 조기진단·조기치료

4. (고위험군) 의심증상 시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기
5. (일반) 의심증상 시 신속항원검사받고, 치료받기



## 오미크론 대응 국민행동수칙



### 감염 예방

- ① 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기**  
• 3차접종(부스터) 받기, 미접종자는 신속히 1차·2차 접종받기
- ② 3밀(밀폐·밀집·밀접) 환경에서 보건용 마스크(KF80, KF94) 쓰기**  
• 밀폐·밀집·밀접 환경, 감염취약시설 방문 시 KF80, KF94 마스크 권장  
• 예방접종을 받았어도 마스크 착용하기  
• 하루 3번, 10분 이상 문과 창문을 열어 환기하기
- ③ 대면 접촉 줄이기**  
• 사적모임은 6인 이내, 다중이용시설 이용시간은 짧게, 대화할 때는 마스크 착용

### 고위험군 조기진단·조기치료

- ④ (60세 이상, 고위험군) 의심증상 시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기**  
선별진료소 PCR 검사, 확진 시 먹는 치료제 등 조기 치료받기
- ⑤ (일반) 의심증상 시 신속항원검사 받고, 치료받기**  
선별진료소·지정의료기관·자가 신속항원검사양성 시 PCR검사, 확진 시 재택치료

## 코로나19 재택치료시 건강관리

1. 필요시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방받을 수 있고, 24시간 운영 "재택치료 의료상담센터"에서 의료상담을 받을 수 있습니다.
2. 전화 상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인이 대리수령, 약국으로부터 배송받을 수 있습니다.
3. 가슴이 답답하고 아프거나, 의식이 저하되는 등 응급상황이 발생하면 119에 연락하세요.
4. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 **지역정신건강복지센터(1577-0199, 24시간 운영)**를 통해 심리상담을 받을 수 있습니다.
5. 동거인은 확진자와 **철저히 공간을 분리**하여 사용하고, 마주칠 경우 **마스크와 장갑 착용 및 표면을 자주 소독**합니다.
6. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 **신속 항원자가검사**를 실시합니다.

## 봄철 알레르기 예방법

### ● 알레르기 피부염

봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 벌겋게 부어오름, 뾰루지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일을 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 막아야 합니다.

### ● 아토피 피부염

건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어듭니다. 실내온도는 되도록 낮게 유지해야 하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕할 때에는 뜨거운 물, 자극적인 때수건은 쓰

지 않는 것이 좋으며, 샤워 횟수도 줄이는 것이 좋습니다. 목욕 후에는 물기를 닦고 보습제를 충분히 발라 피부가 수분을 머금도록 해야 합니다.

## 또래 성폭력 예방

### ● 또래 성폭력이란?

또래 친구들 사이에서 일어나는 성폭력으로 장난처럼 취급되는 성폭력을 말합니다.

친밀감을 표현하기 위해 한 장난, 게임, 놀이를 할 때 친구의 상황을 생각해 주지 않는다면 충분히 성폭력 상황이 발생할 수 있고, 또래끼리의 장난이라도 상대의 동의가 없는 무분별한 행동은 누군가에게 상처를 주는 성폭력이 될 수도 있습니다.

### ● 또래 성폭력이 발생했다면?

- 모르고 한 행동이라도 진심으로 사과하기
- 친구들이 한다고 해서 생각 없이 따라 하지 않기
- 불쾌한 느낌이 들면 즉시 그만두라고 말하기
- 피해 상황을 목격하면 용감하게 친구에게 하지 말라고 말하고, 즉시 선생님께 알리기

### ● 또래 성폭력을 예방하기 위해

- 나의 행동에 대한 상대방의 동의 구하기
- 평소 의사표현을 분명히 하고 상대방의 의사 존중하기
- 놀다가 친구가 싫은 표정을 지으면 그만두기
- 과도한 몸 놀이와 신체접촉은 하지 않기  
(상대방의 경계선 지키기)
- 성적자기결정권은 나에게 있음을 알기!

## 디지털 성범죄 란?

디지털 매체(소셜네트워크, 카메라, 컴퓨터 등)를 이용하여 개인의 인격권과 성적자기결정권을 침해하는 모든 행위로 현행법으로도 처벌되고 있는 명백한 성범죄 행위입니다.

## 디지털 성폭력 대응법

- ✓ “나”의 안전 확인
  - 스마트폰 해킹 당하는 상황이면 GPS를 끄
- ✓ 사진을 요구한다면 사진 전송을 중단하고 도움 요청
- ✓ 경찰, 지원 단체 활동가에게 문의
- ✓ 수사 증거 수집
  - 가해자의 문자, 통화기록, 대화한 어플리케이션

### - 증거 남기는 방법 -

문제 사이트의 링크, 주소, 채팅시간, 게시글, 영상, 사진파일 캡처

2022. 3. 28.

이 평 중 학 교