

보건의 날(4월 7일)

매년 4월 7일은 세계 보건의 날(World Health Day)입니다. 올해의 주제는 「**건강한 시작, 희망적인 미래 Healthy beginnings, hopeful futures**」입니다. 엄마와 아기의 건강은 건강한 가정과 지역사회의 기초이며, 우리 모두에게 희망적인 미래를 보장하는 데 도움이 됩니다.



□ 건강은 인간의 권리입니다.

1. 차별 없는 안전하고 질 좋은 건강 관리.
2. 개인 건강 정보의 보호 및 기밀성
3. 본인 치료에 대한 정보와 정보에 입각한 동의
4. 신체 자율성과 완전성
5. 자신의 건강에 대해 결정 내리기

봄철 알레르기 예방 수칙

1 알레르기 유발

아름다운 자연이 깨어나는 봄이 다가왔습니다. 하지만 알레르기 질환을 앓고 있는 분들에게는 반갑지 않은 알을 던져요. 큰 일교차, 황사, 꽃가루 등의 원인으로 알레르기가 더 심해지기 때문입니다.

알고자 꽃가루 황사

알레르기 증상

2 알레르기 비염

맑은 콧물, 발작적인 재채기, 코 또는 눈 주위 가려움증, 코막힘의 주요 증상이 있으며, 두가지 이상의 증상을 가지고 있을 때 알레르기 비염을 의심할 수 있어요.

마스크 착용

외출시 마스크 착용 및 실내 습도를 40~50% 유지하고 물을 자주 마시는 것이 비염 예방에 도움이 됩니다.

3 알레르기 결막염

눈 주변의 화끈거림을 동반한 통증, 가려움, 충혈, 눈물 등의 증상이 주로 발생하고, 결막부종이나 눈꺼풀이 부푸는 증상이 동반되어 나타날 수도 있어요.

인공눈물 사용, 눈 주위 청결관리

비염과 함께 눈 증상

따뜻한 손으로 눈을 만지지 않고, 차가운 인공눈물로 씻어내거나 눈 주위를 냉찜질하면 도움이 됩니다. 전염성이 있어 주변과 접촉을 피하고 손을 수시로 씻어주세요.

4 아토피 피부염

주로 유아에게서 흔히 나타나고, 성인까지 증상이 지속될 수 있는 만성 피부질환입니다. 발진이 생겨 심한 가려움을 동반해요.

목욕, 입안관리 지양

피부염을 악화시키는 유류나 달걀, 향료를 피하고, 부드러운 소재의 옷을 선택하는 것이 도움이 됩니다. 피부 보호를 위해 미지근한 물로 목욕하고 저자극성 바나나 아토피 전용 세정제 사용하는 것도 좋아요.

미세먼지 이기는 건강 수칙

황사 VS 미세먼지 차이 알아보기

미세먼지 입자의 크기는 10㎞ 이하이며, 이 중 불활성 주로 발생하는 황사는 5~8㎞ 정도의 크기입니다. 미세먼지 중에서 2.5㎞ 이하인 것은 초미세먼지라고 하며, 호흡기를 통해 더 쉽게 흡입될 수 있습니다.

황사와 미세먼지, 둘은 똑같지 않아요!

황사는 사람 등 건조지역의 흙먼지나 모래가 강한 바람을 타고 이동하는 자연현상입니다.
미세먼지는 황사뿐만 아니라 공장 가동 및 자동차 배연 등에서 인위적으로 배출·흡입되는 물질까지 포함하는 개념입니다.

미세먼지 크기 비교

초미세먼지 (2.5㎞ 이하) < 미세먼지(황사 포함) (10㎞ 이하) < 머리카락 단면 (70㎞~90㎞)

황사의 성분은 주로 토양의 갈륨, 철분 등의 반면, 그 외의 미세먼지는 오염물질인 황산화물, 질산염 등으로 구성되어 있습니다.
하지만, 이러한 성분들은 모두 호흡기 질환 등을 일으킬 수 있어 우리 건강에 해롭기 때문에 각별히 주의해야 합니다.

미세먼지와 황사 대처법 알아보기와 건강 지키세요!

01 외출지제 02 마스크착용 03 수분섭취 04 위생관리

황사와 미세먼지가 심할 때는 기침やく을 자제하고, 부득이하게 외출해야 하는 경우, 보건용 마스크(식약처 인증)를 착용해야 합니다.
또한 물을 최대한 자주 마셔 노폐물이 축적되지 않도록 하고 외출 후 위생관리를 철저히 합니다.

고카페인 음료 주의

청소년 고카페인 음료 하루 권고량?

청소년 최대일일섭취권고량 150mg

150mg으로 커피음료 2잔, 카페인음료 2잔만 마셔도 초과할 수 있으니 주의가 필요해요

청소년의 카페인 최대일일섭취권고량은 몸무게 1kg당 2.5mg으로 60kg 기준 150mg입니다.

많이 섭취하면 부작용이 있어요

수면장애, 두통, 빠른심박동 등이 나타나고, 피로회복에는 도움을 주지 않아요

고카페인 음료 표시 확인하세요

총 1000mg 함유 고카페인 함유

고카페인 함유 식품에는 주의문구, '고카페인 함유'가 표기되어있어요!

'고카페인 함유'와 '아반이' 원상부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하여 주시기 바랍니다 라는 문구가 표기되어있으니 구매 전 꼭 확인하세요.

내일을 위한 카페인 줄이기 요령

피곤할 땐 스트레칭하기 카페인 음료 대신 물 마시기

마약류 예방



1. Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참는다.
2. Deep breathing(심호흡) : 심호흡 천천히 10회 한다.
3. Drink water(물 마시기) : 물을 1-2컵 마신다.
4. Do something else(취미활동) : 취미활동을 한다.
5. Declare(선언) : 스스로에게 금연을 선언한다.

디지털 성범죄 예방 수칙



**나와 타인에 대한 개인정보를
몰리거나 전송하지 않습니다.**



- 주민번호, 사진 등의 개인정보*는 법외에
적용할 수 있습니다.
- 타인의 개인정보를 동의 없이 몰리거나
전송하는 것은 불법입니다.

* 주민번호 제외: 이름, 나이, 성명, 사진, 주민번호, 휴대전화 번호, 직업, 교육 등



**잘 모르는 사람이 보낸
인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않습니다**



- **무심코 링크***를 누른 순간 개인정보를 빼내는
해킹 파일이 설치될 수 있습니다.

* 링크 예시: 가짜 사칭(정신과 의사)이라고 하며, '해킹'은 정보보호와
안전에 심각한 위협입니다



**타인의 동의 없이 사진, 영상을
찍지도, 보내지도, 보지도 않습니다!**



- 타인의 동의 없이 사진, 영상을 촬영 전송하지
않습니다.
- 타인에 촬영에 동의한 촬영물도 동의 없이
전송하면 범죄에 해당할 수 있습니다.
- 불법 촬영물을 발견하면 신고합니다.



**타인의 사진, 영상에
성적 이미지를 합성하지 않습니다!**



- 성적 이미지 합성물을 제작하고 주위에
퍼뜨리거나 인터넷에 올리는 것은
유죄 범죄에 해당할 수 있습니다.



**타인의 사진, 영상물
퍼뜨리겠다고 위협하지 않습니다!**



- 인터넷, 트위터, 페이스북 등의 SNS, 친구들이
모인 단체 채팅방 등에 타인의 사진, 영상을
몰리겠다고 위협하는 행위는 불법입니다.



**잘 모르는 사람이 개인정보를 몰거나
만남을 요구하면 어른에게 알립니다!**



- 경찰, 언론기관, 변호사 등의 개인정보를 문자나
메시지로 요구하지 않습니다.
- 내 사진, 영상물 내 주변이나 인터넷에 공개한다면서
인식하고 싶은 어른이나 전문가에게 알립니다.
- 불법촬영물, 개인 이미지, 가짜로된 것을 신고하고
하는 모든 사람을 칭찬하고 보상하지 않습니다.



**촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때
전문기관에 도움을 요청합니다 ☎1366**



- 두려움에 피해 내용을 익살하지 말고
증거자료도 보관합니다.
- 전문기관에 신고하면 전송한 사진 영상을 삭제하거나
이미 유출된 것을 삭제하고, 수사 증거자료 수집, 성리치료,
무죄 입증 등 도움을 받을 수 있습니다.
- 주변 친구가 피해를 입을 경우 친구를 안심시키며
전문기관을 안내해주세요.

**※ 불법 촬영·유포·협박 등을 받고 있다면
반드시 도움을 요청해주세요**



- ❖ 디지털 성범죄피해지원센터 ☎2-735-8994
- ❖ 여성 긴급전화 (지역 번호+) 1366
- ❖ 청소년 상담 전화 (지역 번호+) 1388
- ❖ 카카오톡 '여성폭력 사이버 상담(WOMEN1366)' ☎
#1388 친구 찾기 후 채팅
- ❖ www.women1366.kr/stops, www.cyber1388.kr