제2024-76호	12월	보건소식	2024. 11. 29. 비봉초등학교

겨울철 감염병 예방

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별히 주의가 필요합니다.

백일해

주요증상

처음에는 콧물, 재채기, 미열, 경미한 기침 등 감기와 비슷, 1-2주 경과 시 빠르고 잦은 기침, 심한 기침 발작 후 좁아진 성대를 통해 강하게 숨을 들이쉴 때 높은 톤의 '웁(whoop)'소리가 발생

감염경로

1. 호흡기 분비물 등의 비말전파
2. 보르데텔라균에 의해 감염이 되는 전염력이 매우 높은 급성 호흡기 질환

예방 및 관리

1. 백일해 예방접종이 가장 중요 (생후 2,4,6개월, 15-18개월, 만 11세 접종)
2. 기침증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
3. 호흡기 증상시 진료받기

마이코플라즈마 폐렴

주요증상

초기 발열, 두통, 인후통, 기침이 2주이상 지속 (보통3-4주간 지속) 감기증상과 비슷하여 자연회복 되지만, 일부 중증으로 진행되서 폐렴 등 유발

감염경로

1. 호흡기 분비물의 비말전파
2. 직접 접촉을 통해 감염 증상 발생 후 20일까지 전파 가능
3. 예방수칙 준수가 중요

예방 및 관리

1. 기침 증상이 있는 사람과의 접촉 피하기
2. 호흡기 증상시 진료 및 휴식하기

예 방 수 칙

1. 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
2. 기침 예절 지키기
3. 씻지 않은 손으로 눈,코,입 만지지 않기
4. 호흡기 증상이 있을 땐 마스크 착용 및 진료 받기

겨울철 건강관리

- 가벼운 실내운동
- 적절한 수분 섭취
- 영양소 골고루 섭취

- 체감온도 확인하기 (추운날씨 야외활동 자제)

- 실내 적정온도 유지 (18~20도)
- 건조하지 않도록 하기

- 따뜻한 옷 입기
- 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기

생활 속 미세먼지 대응수칙

미세먼지는 우리몸에 해로워요

미세먼지는 1군 발암물질로 분류되어 있어요. 작은 먼지가 우리 몸속에 들어와서 눈병ㄷ, 비염, 천식, 폐질환, 심질환 등 다양한 질병을 일으켜요.

매일 아침 미세먼지를 확인하세요

문자서비스 신청: 에어코리아(www.airkorea.or.kr)에 문자서비스 신청

스마트폰 앱 설치: '우리동네 대기정보' 앱 설치

인플루엔자 예방

인플루엔자 예방수칙

1. 독감 예방접종하기 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기

인플루엔자 의심 증상 및 대처 방법

1. 의심증상 : 급격한 고열, 전신증상 (두통, 근육통) 호흡기 증상(콧물, 인후통, 기침 등)
2. 의심증상이 있다면?
   - 등교하지 말고 신속하게 병원 진료를 받습니다.
   - 의심 또는 확진 시 등교중지 합니다.
   - 마스크를 착용합니다.
   - 등교 중지 동안 학원 등 밖에 나가지 않습니다.

마약류 예방 카드 뉴스

개봉된 음료나 물을 받지 않아야 합니다

- 마약류 중 액상 형태이고, 색깔, 냄새, 맛이 없어 구분이 어려운 약물은 **음료나 물에 섞을 경우 표시가 나지 않아** 범죄 목적으로 많이 이용됩니다.
- 낯선 사람이 제공하는 **음료, 물, 사탕, 과자 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 합니다.** (개봉하지 않은 것도 안심할 수 없습니다.)
- 또한 자리 이동 시 본인의 음료는 꼭 챙겨서 이동해야 합니다.

젊은층을 노리는 경우가 많습니다

- 마약류 운반책으로 이용하려는 주 대상은 **평범한 사람들**입니다.
- 젊은층, 가정주부 등을 노리는 사례가 많이 발생합니다.
- 최근에는 **청소년을 이용**하려는 **범죄도 계속 증가하고 있습니다.**
- 마약류 운반자는 **단순 소지만으로도 처벌될 수 있습니다.**

※출처: '부탁받은 짐 들여오다가... 마약 대리운반 주의보', 연합뉴스TV(2022. 08. 11.)

마약류로부터 자유로운 나라는 이제 없습니다

- 전 세계가 마약류와의 전쟁 중입니다.
- 마약류로부터 나와 가족의 건강과 미래를 지키기 위해서는 **우리 모두의 관심과 노력이 필요합니다.**
- 자녀들이 마약류에 노출되거나 범죄 피해를 입지 않도록 가정에도 관심을 갖고 살펴봐 주시기 바랍니다.

상담 및 교육기관

☑ 한국마약퇴치본부 : 1899-0893
- 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
- 의료기관 치료 연계

학생 마약류 예방 교육자료

☑ 학생건강정보센터 : https://schoolhealth.kr

입원, 외래 치료 및 상담기관

☑ 지역사회 내 치료보호기관
☑ 중독관리통합지원센터

마약범죄 신고기관

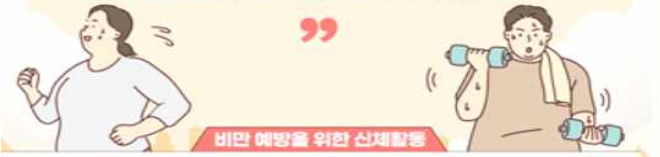
☑ 경찰: 112
☑ 검찰: 1301
☑ 관세청: 125

※ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
※ 본인분만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

비만 예방

비만은 **높은 위험성 대비 질환이라는 인식이 낮고** 또한 **중대한 질병으로 이어질 수 있기 때문에 의료비 가중의 원인**이 될 수 있습니다.

"비만 예방을 위해 경각심을 갖고 **건강한 식단과 규칙적인 운동 등 꾸준한 건강관리를 실천해주세요!**"



비만 예방을 위한 신체활동

중강도 유산소 신체활동 일주일에 150~300분
또는 **고강도 유산소 신체활동** 일주일에 75~150분 하기

근력 운동 일주일에 2일 이상 하기

하루 동안 **앉아 있는 시간 최소화** 하기

* 중강도 유산소 신체활동 : 빠르게 걷기, 자전거 타기(보통속도), 계단 오르기, 배드민턴, 등산
고강도 유산소 신체활동 : 달리기, 자전거 타기(빠른속도), 줄넘기, 수영, 스쿼시, 높은산 등반

디지털 성범죄 예방

아동, 청소년이 알아야 할 디지털성범죄 예방 7가지 안전수칙

- 나와 타인에대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않는다.
- 타인의 동의없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도 않는다.
- 타인의 사진, 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
- 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않는다.
- 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알린다.
- 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

겨울철 식중독 예방

겨울철 바이러스는 잦은 실내생활, 운동 부족, 면역력 저하 때문에 급속하게 전염이 되고 영유아나 노약자들은 증세가 악화될 수 있습니다. 겨울철 식중독의 주범은 노로바이러스와 로타바이러스입니다.

◆ **노로바이러스**는 주로 겨울철부터 봄까지 유행하는 장염 바이러스로 비누나 알코올로도 제거되지 않는 생존력이 강한 바이러스입니다.

◆ **로타바이러스**는 분변을 통해 입으로 전파되는 바이러스이며 전염력이 매우 강해 적은 양의 바이러스에도 쉽게 감염될 수 있습니다.

■ 예방법

1. 개인위생규칙(손 씻기, 양치질) 실천하기
2. 물 끓여 먹고 위생적으로 음식 조리하기
3. 복통, 구토, 열을 동반 할 경우 병원진료받기