



고창초등학교

# 12월 보건소식

교무실 ☎ 560-1704  
보건실 ☎ 560-1750

## 추운 겨울철! 안전하게 보내는 법

### □ 한파주의보가 내려졌다면~!



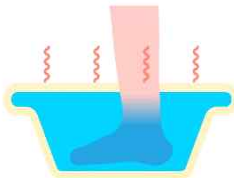
기상상황을 확인하고  
건강관리에 유의해요



실내 적정 보온(18~20°C)  
상태를 유지해요



외출 시 보온성을 높일 수 있는  
목도리, 장갑, 귀마개 등을 착용해요



동상에 걸렸을 시,  
따뜻한 물에 30분 가량 담그고  
온도를 유지하여 즉시 병원에 방문해요

### □ 빙판길 낙상사고 방지하려면~~



외출 전 10~15분 가량  
간단하게 스트레칭해요



보행 중 사방을 살피고,  
스마트폰 사용을 자제해요



주머니에서 손을 빼고  
굽이 낮고 미끄럽지 않은 신발을 신어요



보폭을 평소보다  
10~20% 줄여서 걸어요

## 미세먼지 발생시 대응요령

### 외출 자제하기



야외모임, 캠프, 스포츠 등  
실외활동 최소화

### 외출 시 보호장구 착용하기



보건용 마스크 외  
모자, 보호안경 착용

### 대기오염 심한 곳 피하고, 활동량 줄이기



· 도로변, 공사장 지체시간 ↓  
· 활동 시 적정 속도 유지

### 외출 후 깨끗이 씻기



손·발·눈·코를  
흐르는 물에 씻고 양치

### 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기



노폐물 배출 효과가 있는 물,  
항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

### 대기오염 유발행위 자제하기



· 자가용 대신 대중교통 이용  
· 폐기물 태우는 행위 등 자제

### 미세먼지 예보 애플리케이션 활용



· 시도별 대기 현황 파악  
· 대기오염물질 정보 습득

### 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 하루 3번, 30분 이상 환기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시
- 공기정화장치 가동
- 조리시 공기정화장치 가동 중지

## 빈대!! 바로 알고 미리 예방하기

### ! 빈대란?

노린재목 빈대과의 곤충

- 성충은 약5~6mm, 상하로 납작하게 눌린 난형, 진한 갈색을 띠
- 주로 침대 등에 서식, 야간에 수면 중인 사람 흡혈



### ! 빈대에 물리면...



가려움증을 유발하여  
이차적 피부감염이 생기기도 함

\*빈대는 감염병을 유발하지 않지만 물리면 가려움증 등 알레르기 증상이 있을 수 있음



드물게 아나필락시스, 고열,  
염증반응을 일으킴



주로 야간(특히 새벽)에  
흡혈하는 습성으로 수면 방해



빈대에 물렸다면, 우선 물과 비누로 씻고,  
증상에 따른 치료법 및 의약품 처방은  
의사 또는 약사와 상의

### ! 빈대를 예방하려면...



숙박업소 방문 즉시,  
**빈대가 숨어 있는 공간 확인**  
(침대, 매트리스, 소파 등 틈새, 벽면과 맞닿는 부분)



빈대가 보이지 않는 경우에도  
**방 바닥 또는 침대에 짐 보관 지양**



여행 중 빈대에 경험이 있으면,  
**여행용품에 대한 철저한 소독 필요**

- 여행 가방 및 소지품은 비닐백에 밀봉하여 보관, 빈대의 유입 차단
- 객실 내 빈대가 확인된 경우, 관리자를 호출하여 상황을 알린 뒤 새로운 객실 요청
- 여행 복귀 시, 여행 가방은 침실과 격리된 장소에 보관

- 백일해 유행에 따른 -

### 디프테리아, 파상풍, 백일해(DTaP) 예방접종 안내

최근 백일해 (의사)환자 발생이 증가추세를 보이고 있습니다. 단체생활을 하는 어린이에게서 발생률이 높아 백일해 발병 대비 및 주의가 필요합니다. 백일해 추가 예방접종 대상자는 빠른 시일내에 예방접종을 할 수 있도록 관심 부탁드립니다.

- 접종대상 : 만11 ~ 12세 어린이
- 접종내용 : DTaP (3차) 추가접종
- 접종비용 : 무료
- 접종기관 : 보건(지)소, 위탁의료기관

#### ○ 고창군 위탁의료기관(2개소)

의료기관명	문의전화
강신녕가정의학과의원	561 - 2361
고창병원	560 - 5600

2023. 11. 29.

고 창 초 등 학 교 장