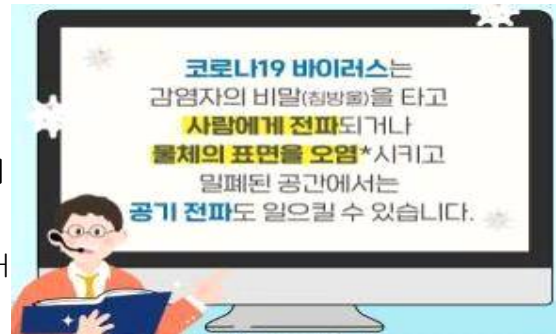


코로나19예방: **환기**의 중요성

● 환기의 기본 3원칙

1. 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기
* 밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기하기
2. 맞통풍이 되도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기
3. 냉(난)방중에도 주기적으로 환기하기
* 냉(난)방중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되어 감염위험성이 높아집니다.



올바른 손씻기 6단계: 짜주, 꼼꼼하게



9월 9일은 귀의 날



9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'인데, 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 의사들은 소아의 2~4%가 난청 증상을 가지고 있으며 앞으로 소음성 난청환자가 많이 늘어날 것으로 우려하고 있습니다.

● 건강한 귀를 위한 생활 수칙

1. 큰 소리는 최대한 피합니다.
이어폰으로 오랜 시간 동안 크게 음악 듣기 피하기, 시끄러운 소음이 있는 곳에 장시간 머물지 않기
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 주의합니다.
물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 주의하기
3. 귀지는 보호막 역할을 하므로 함부로 파지 않습니다.
귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동입니다.
4. 기압의 갑작스러운 변화나 약물의 오·남용 등은 난청을 일으킬 수 있습니다.

성명등: **사람은 서로 달라요**

우리는 사람이라는 점에서 모두 같지만, 각각 서로 다른 개성과 특징을 가지고 있어요. 다름을 이해하고 서로 존중해야 합니다.



신체적 차이

성별, 키, 몸무게, 피부색, 눈과 머리의 색깔, 손발의 크기, 눈 코, 입의 생김새, 표정, 걸음걸이 등 많은 것이 다르지요.



생각의 차이

사람마다 생각하는 방식과 능력이 달라요. 상상력, 집중력 등에서도 차이가 나지요. 자신의 감정을 나타내는 방법도 서로 다르답니다.



관심과 선호의 차이

좋아하는 음식과 취미가 서로 다르고, 자신에게 맞는 일과 재능도 똑같지 않아요. 수학을 좋아하는 친구도 있고, 기계를 잘 다루는 친구도 있고, 음악을 잘하기도 하고, 달리기, 글쓰기, 그리기, 만들기에 재능이 있는 친구도 있지요.

가족과 함께아는 **흡연예방**



✓ 청소년 흡연의 문제점

- 담배의 일산화탄소 때문에 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습 능력이 떨어집니다.
- 성장에 방해됩니다.
- 청소년기의 흡연 시작은 성인에서의 시작보다 니코틴 중독증에 더 깊이 빠지게 되어 더 끊기 어려워집니다.

✓ 흡연의 폐해는 담배를 오래 피울수록, 많이 피울수록, 깊이 들어 마실수록 그리고 일찍 시작할수록 심각합니다.

✓ 코로나19와 흡연

- 흡연자는 폐 기능 및 폐 저항력이 떨어져 있어 호흡기감염병에 더 잘 걸립니다.
- 사회적거리두기에도 불구하고 흡연자들은 밀집한 흡연구역에서 담배를 피웁니다.
- 흡연할 때 마스크를 벗기 때문에 코로나19바이러스에 더 쉽게 노출될 수 있습니다.
- 코로나 확진자 중 흡연 경험이 있는 환자가 그렇지 않은 환자에 비해 코로나증상이 악화될 가능성이 약 2배 높다고 합니다.
- 코로나 유행 시기에 흡연자님들! 건강을 위해 **금연**을 선택하시는 것은 어떨까요?