



9월 보건 소식

코로나19 예방 수칙

코로나19는 감염력이 높은 감염병으로 호흡기를 통해 감염되며 치명률은 0.1% 수준으로 계절독감과 비슷한 수준이나, 고령층과 고위험군의 주의가 필요합니다.

< 일상 생활에서 >

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어주세요.
- 2시간마다 10분씩 환기해 주세요.
- 기침할 때에는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가리고 합니다.
- 의료기관 등을 방문할 때는 마스크를 착용하세요.
- 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크 착용이 감염 예방에 도움이 됩니다.

< 코로나19에 감염 되었다면 >

- 다른 사람을 위해 마스크를 착용해주세요.
- 불필요한 만남이나 외출은 자제해주세요.
- 발열 및 호흡기 증상 등이 심한 경우 집에서 쉬고, **주요 증상이 호전된 후 24시간 경과시까지 격리를 권고**합니다.
- **등교시에는 의사의 진단서, 진료확인서 등을 첨부해 야만 출석이 인정**됩니다.

< 60세 이상, 면역저하자 등 고위험군 >

- 사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크를 착용하세요.
- 밀폐된 실내에서 대규모 사람이 모이는 장소·행사 등은 피하세요.
- 발열 및 호흡기 증상이 나타나면 신속하게 인근 병원을 방문해 주세요.

9월 9일은 귀의 날

숫자 '9'와 '귀'의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 연속 선택하여 매년 9월 9일을 대한이비인후과 학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다(WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일). 다가오는 귀의 날에 주의해야 할 귀 질환의 예방법을 알려드립니다.

중이염 예방법



외이도염 예방법



소음성 난청 예방법



양성평등 주간(9.1~9.7)

개인의 존엄과 인권의 존중을 바탕으로 성차별적 의식과 관행을 없애고 모든 영역에서 평등한 책임과 권리를 공유함으로써 실질적인 양성평등사회를 이루기 위해 제정되었고 교육기본법 제17조의2(양성평등의식의 증진) 및 양성평등기본법 제38조에 따라 매년 9.1~9.7.을 양성평등주간으로 운영합니다.

[가정에서의 양성평등 실천]

- 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별에 관계없이 동등하게 합니다.
- 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- 진로, 학업 선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 잘못된 고정관념이 배제되도록 지도하고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주어야 합니다.

■ 양성평등 실천 Tips!

“
농담처럼, 별생각 없이, 남들 다 하니까 문제없다고요?
어떤 언어는 행동의 한계를 만듭니다.”
”

1 외모 평가자체가 상대방을 존중하지 않는 무례한 태도임을 생각하기

2 외모에 대한 '칭찬' 또한 타인을 '평가'하는 행위임을 잊지 않기

3 개인의 개성을 존중하기

서로의 경계를 존중해요!

사람마다 내가 편안하고 안전하다고 느끼는 경계가 있습니다. 경계는 내가 정하는 것입니다. 상대방의 경계를 존중하려면 다음의 동의 3단계를 지켜야 합니다.

■ 1단계 : 묻기

“나도 봐도 돼?”, “들어가도 돼?”, “어깨동무 해도 돼?”, “손잡아도 돼?” 등

■ 2단계 : 대답을 듣기(기다리기)

상대방이 대답을 할 때까지 기다립니다.

내 마음대로 해석하면 안돼요! 대답이 확실하지 않다면 싫다는 뜻입니다.

■ 3단계 : 존중/수용하기

상대방의 대답에 따릅니다. 내가 하는 일이 좋은 일이라도 동의는 필요합니다. 동의를 한 후에도 상대방이 거절할 수 있습니다. 동의는 바꿀 수 있습니다. “나 이제 그만할래!”, “나 이제 손 그만 잡고 싶어!” 등 서로의 경계를 존중함으로 나와 다른 사람의 권리를 보호하도록 합니다!^^

세계 자살 예방의 날(9월 10일)

스스로를 열등하게 만드는 사람은 바로 나 자신입니다. 어떤 일에 실패했을 때 ‘내가 하는 일이란 게 늘 그렇지’ 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 따라서 ‘난 참 괜찮은 사람이야’, ‘이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어’ 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 ‘참 잘했다’는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 **자기 존중감**을 높일 수 있습니다.

가을철 열성 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9-11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	예방법
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	· 긴 옷 착용 · 잔디 위 돛자리 · 귀가 후 옷 털기 · 보호구 착용
렙토스 피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	· 고열 시 병원 진료
쯔쯔 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	

추석 연휴 감염병 예방

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- ▶ 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- ▶ 성묘를 드릴 때는 돛자리 등 이용하기
- ▶ 진드기 기피제 사용하기
- ▶ 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- ▶ 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

수인성·식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- ▶ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ▶ 음식은 충분히 익혀 먹기
- ▶ 물은 끓여 마시기
- ▶ 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- ▶ 위생적으로 조리하기

추석 연휴 감염병 예방법

건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

식사를 할 때

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

- ▶ 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- ▶ 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- ▶ 기침이나 발열 등 의심증상 시 초기에 진료받기
- ▶ 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- ▶ 예방접종 받기

해외여행을 갈 때

해위유입 감염병

- ▶ 해외여행시 감염병 확인하기
- ▶ 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- ▶ 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- ▶ 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- ▶ 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

흡연 예방 교육

전자담배는 니코틴을 비롯한 유해물질을 포함하고 있어 지속적인 흡연을 유발하며 건강에 나쁘다는 사실을 알고 계신가요?

특히, 어린 나이에 담배를 시작하게 되면 성인이 되고 나서도 흡연을 지속할 확률이 높습니다.

또한 담배회사는 청소년을 타겟으로 전자담배를 광고하며 어르신들의 호기심을 자극하고 덜 유해하다는 잘못된 인식을 심어줍니다.

나와 친구의 건강을 위한 ‘노담’을 표현해주세요!

Q1. 담배는 종류나 형태를 불문하고 모두 해롭다. (O)

A1. 전자담배 안에는 니코틴 뿐만 아니라 장기를 보호할 때 사용하는 포름알데하이드라는 물질과 중금속 등이 포함되어 있다. 이러한 물질들은 우리의 폐를 손상 시키고 후두염, 심근경색과 같은 심장에 문제를 일으킨다.

Q2. 전자담배로 금연할 수 없다. (O)

A2. 일반(필러)담배와 전자담배를 함께 사용하는 흡연자가 금연을 하는 경우는 드물며, 여러 종류를 사용하는 복합사용자가 되거나 다시 일반담배로 돌아가는 경우가 흔하다. 금연은 모든 담배제품을 사용하지 않는 것이다.

Q3. 전자담배는 환경에 영향을 끼친다. (O)

A3. 전자담배의 필터 하나당 12,000개 플라스틱 섬유가 함유되어 있어 자연분해에 최장 10년 이상 필요하며, 본체 및 배터리의 또한 파쇄가 어려우며 자연적으로 분해되기까지 최장 10년 이상 소요됩니다.

Q4. 전자담배는 금연구역에서 피워도 괜찮다. (X)

A4. 전자담배도 금연을 위한 조치의 일환으로 지정된 금연구역에서 동일하게 금지됩니다. 병원 등의 공공기관, 초/중/고등학교, 영화관 등 공연장에서 전자담배 사용도 금지됩니다. 금연 구역에서의 전자담배 사용시 과태료가 부과됩니다.

Q5. 전자담배 회사는 청소년을 타겟으로 전자담배를 광고한다. (O)

A5. 담배회사는 청소년들의 호기심과 그 호기심을 실천으로 옮길 수 있는 욕구를 악용합니다. 전자담배를 피우면 좀 더 새로운 것을 빨리하는 것처럼, 새로운 문화를 즐기는 것처럼 보이게 하는 여러 가지 문화행사도 실시합니다. 전자담배를 예쁘게 만들어서 진열하고, 소장하고 싶도록 예쁘고 더 멋져 보이게 광고하고 판매합니다. 건강한 청소년들에게 별로 해가 되지 않을 거라는 인상을 주어서 전자담배를 사용해보도록 자극하고 있습니다.