

# 5월 보건 소식지

코로나19 예방

2021.4.21. 기준



안전하고 건강한  
학교생활을 위해  
꼭!꼭!꼭! 지켜주세요.



## ☞ 학생·교직원 5대 예방수칙 ☜

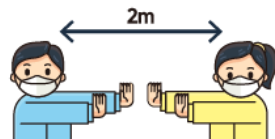
1.



꼭!

언제 어디서든 **마스크 쓰기!**  
수시로 **손 씻기!**

2.



꼭!

2m(최소 1m)  
개인 간 **거리두기!**

3.



꼭!

의심 증상이 있거나  
감염이 우려되면 **빨리 검사받기**

4.



꼭!

밀폐 시설  
밀집 장소 **안돼요!**



5.



꼭!

지정된 장소에서  
**음식은 조용히 먹기**

## 약물 오남용 예방

집중!!!

# 약물 오용과 남용의 차이점

### 약물오용은

약물을 **의학적인 목적으로 사용**하지만, 의사의 지시를 따르지 않거나 처방 없이 잘못 사용하는 것을 말하며,

### 약물남용은

약물을 **의학적인 목적이 아닌** 감정이나 행동 등의 변화를 일으키기 위한 목적으로 사용하는 것을 말한다.

## 의약품의 구분

	일반 의약품	전문 의약품
특징	부작용의 위험이 적어 <b>의사의 처방 없이</b> 약국에서 살 수 있는 의약품	용법, 용량에 대한 전문적인 지식이 필요하여 <b>의사의 처방에 따라</b> 사용하도록 규정된 의약품
약물의 종류	소화제, 진통제, 지사제, 파스 등	항생제, 혈압 조절제, 주사제 등

	중추신경 흥분제	중추신경 억제제	환각제
작용	중추신경을 흥분시켜 일시적으로 쾌감을 유발하거나 기분을 들뜨게함	중추신경을 억제하여 통각을 둔하게 하고 이성을 마비시켜 무절제하게 행동하게함	뇌를 흥분시키거나 억제하여 환각과 감각 이상을 유발하고 판단력을 잃게함.
약물의 종류	니코틴, 카페인, 암페타민류 등	알코올, 수면제, 신경안정제	대마초, 본드

## 약물 오남용 예방

### 올바른 약의 사용법

- 의사나 약사의 지시대로 정해진 양을 복용합니다
- 정확한 진단 없이 광고만 믿고 함부로 약을 사용하지 않습니다
- 나의 건강상태 등에 따라 처방이 달라지므로 다른 사람이 처방받은 약을 함께 복용하지 않습니다
- 사용기간이 지난 약은 약의 효과도 떨어지고 부작용이 생길 수 있으므로 복용하지 않고 폐기합니다  
(사용기간이 지나거나 폐기가 필요한 약은 환경 오염 예방을 위해 약국의 폐의약품 수거함에 넣습니다)
- 약 복용을 중간에 중단하면 내성이 생길 수 있으므로 의사의 처방에 따라 충분한 기간 동안 복용합니다.

#### ▶ 내성이란?

이전과 동일한 양의 약을 먹어도 약의 효과가 떨어져서 양을 점점 증가시켜야 하는 현상을 의미합니다.

### 약 복용 전 확인하기!

- 첫째, **성분**을 확인해요  
-> 약효를 내는 성분 및 보조제, 색소 첨가 여부를 알 수 있어요
- 둘째, **용법과 용량**을 확인해요  
-> 정해진 용법, 용량을 꼭 지켜주세요
- 셋째, **주의사항**을 확인해요  
-> 동봉된 약품 설명서를 꼭 확인하고 자세한 내용은 의사, 약사와 상의하세요.
- 넷째, **사용기한**을 확인해요  
-> 사용기한이 지난 약은 꼭 폐기해주세요

