



알림글

- ▶ 정읍시보건소 주최 「제32회 세계 금연의 날」 포스터 공모전에서 아래와 같이 수상하였습니다. 축하합니다. 최우수상(김우선주 6), 우수상(유다운 6)
- ▶ 여름철 수인성 및 식품매개감염병 예방을 위하여 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기, 물 끓여 마시기, 음식 익혀먹기, 채소·과일은 깨끗한 물에 씻어 껍질 벗겨 먹기 등을 실천합니다.
- ▶ 수두, 수족구병, 유행성이하선염 등 감염병에 걸리지 않도록 주의합니다. 손 씻기만 잘해도 감염병의 70% 이상 예방할 수 있습니다. 각종 감염병 예방을 위하여 손 씻기 꼭 실천합니다.
- ▶ 자연치유력(면역력)이 강하면 어떠한 병도 이길 수 있습니다. 자연치유력을 기르도록 노력합시다.



6월 9일은 구강보건의 날

수족구병 예방

- ◆ 구강보건의 날 유래는 첫 영구치인 어금니가 나오는 시기인 6세의 '6' 자와 영구치의 '구' 를 따서 6월 9일을 구강보건의 날로 정하였습니다.
- ◆ 초등학교 시기는 유치가 빠지고 영구치가 나오는 '이갈이 시기' 입니다. 이 시기에 치아를 잘 관리하여 건강한 치아를 평생 갖도록 노력합니다.
- ◆ 구강건강 생활수칙
 - 올바른 칫솔질
 - 하루 3번, 식후 3분 이내, 3분 동안 닦습니다.
 - 특히 치아와 잇몸 경계부위를 잘 닦습니다.
 - 잇몸에 칫솔을 대고 치아쪽으로 손목을 회전시키는 회전법으로 닦습니다.
 - 단 음식 피하기
 - 나쁜 습관 버리기
 - 손가락 빨기, 턱 괴기, 손톱 깨물기 등
 - 거울보기
 - 이를 닦을 때 자주 이를 살펴봅니다.
 - 정기검진을 받습니다.
 - 구강검진 결과 충치가 있는 경우에는 가능한 빨리 치료를 받습니다.

- ◆ 수족구병은 콕사키바이러스나 엔테로바이러스 등 장바이러스 감염에 의해 발열 및 입안의 물집과 궤양, 손과 발의 수포성 발진을 특징으로 하는 질환입니다.

- 전염성이 매우 강합니다. 특히 발병 후 1주일간이 가장 전염성이 강합니다.



- 감염된 사람의 분비물(침, 가래, 콧물, 수포의 진물 등) 또는 대변 등을 통해서 다른 사람에게 전파됩니다.
- 현재까지 수족구병에 대해서는 백신이나 치료제가 개발되지 않아 감염을 예방하는 것이 최선의 방법입니다.

◆ 수족구병 예방수칙

- 올바른 손 씻기 생활화
 - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기
 - 외출 후, 배변 후, 식사 전·후 등
- 올바른 기침예절 지키기
 - 옷소매 위쪽이나 휴지로 입과 코를 가리고 기침하기
- 철저한 환경관리
 - 아이들의 장난감, 놀이기구, 집기 등을 소독하기
 - 환자의 배설물이 묻은 옷 등을 철저히 세탁하기
- 수족구병이 의심되면 바로 병원에서 진료를 받고 외출을 자제합니다.(발병 후 1주일)



올바른 칫솔질



음식조절



치아홈메우기



불소이용



정기구강검진

디지털 성범죄 예방

◆ 디지털 성범죄란?

휴대폰, 인터넷과 같은 디지털 매체를 이용하여 상대의 동의 없이 신체를 불법 촬영하여 저장 유포, 유포협박 전시, 판매하는 등의 사이버 공간 미디어, SNS 등에서의 성적 괴롭힘을 디지털 성범죄라고 합니다.



◆ 디지털 그루밍이란?

- 그루밍은 ‘다듬다’ ‘길들이다’ 라는 뜻으로 온라인 채팅, 모바일 메신저, SNS를 통해 성적 유혹의 의도를 가지고 아동·청소년에게 접근하여 신뢰관계를 쌓은 후 피해자가 성적 가해 행동을 자연스럽게 받아들이도록 길들이는 행위를 그루밍이라고 합니다.
- 피해자의 심리적 방어벽을 없앤 후 성범죄를 시도하기 때문에 더욱 위험하며 미성년자를 향한 또 다른 범죄로 이어질 가능성도 있습니다. 가해자들은 채팅 내용을 저장해 유출하거나 부모님에게 말하겠다고 협박하기도 합니다. 오프라인 만남으로 이어져 성폭력 피해가 일어나기도 합니다.

◆ 디지털 성범죄 예방을 위한 방법

- 온라인상에서 나이, 주소, 학교, 아이디, 전화번호 등 개인정보를 공개하지 않습니다.
- 이유 없이 문화상품권이나 게임 아이템 등을 주겠다고 접근하면 경계합니다.
- 온라인에서 알게 된 타인이 메신저로 연락하자는 제안, 부모님에게 알리지 않고 따로 만나자고 하는 제안 등을 하면 거절하고 이런 제안이 있었음을 부모님, 선생님께 꼭 말씀드립니다.

신종 액상형 전자담배란?

◆ 줄(JULL)이란?

액상형 전자담배의 한 종류로 미국 중·고등학생 사이에서 인기를 얻고 있는 담배 제품이 국내에 출시되었습니다.

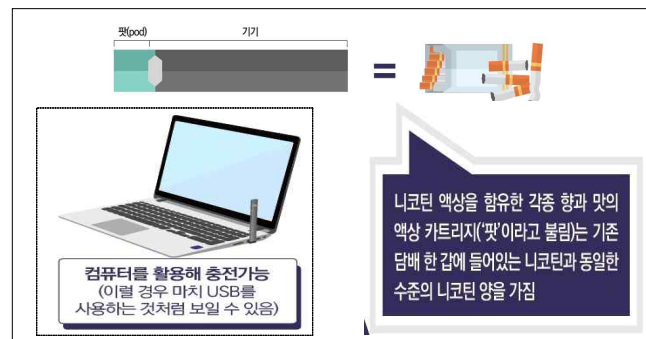
- USB 모양을 가진 신종 액상형 전자담배입니다.
- 샤프심 통 크기로 한 손에 잡히는, 혹은 한 손 안에 숨길 수 있는 작은 크기가 특징입니다.
- 망고, 민트 등 여러 가지 맛을 추가하여 청소년을 유혹합니다.

◆ 담배가 아동, 청소년에게 미치는 영향

- 줄 등 신종 액상형 전자담배도 담배입니다.
- 담배제품에는 다량의 니코틴이 들어있으며 이는 성장기 두뇌발달에 영향을 줄 수 있습니다.

◆ 니코틴이 뇌에 미치는 영향

- 줄 등 모든 담배제품을 사용한 아이들은 니코틴에 중독되기 쉽습니다.
- 청소년 시절 니코틴 사용은 다른 약물 중독의 위험성을 증가시킵니다.
- 니코틴은 25세까지 발달하는 청소년의 두뇌 발달을 저해하는데 특히 집중, 감정, 공부 충동조절 영역에 해를 끼쳐 건강한 두뇌 발달에 악영향을 줍니다.



진드기 매개 감염병 예방

◆ 야외 활동 시에는 잊지 마세요!

- 긴 옷, 양말로 피부 노출 줄이기
- 풀밭에 앉지 않기
- 진드기 기피제 뿌리기
- 귀가 후에는 깨끗이 씻기



응급처치... 벌에 쏘였을 때

- ◆ 벌에 쏘였을 때는 신용카드 등으로 긁어서 침을 먼저 제거하고 얼음이나 찬물찜질을 합니다.
- ◆ 벌에 쏘인 자리가 붓고, 가렵고, 아픈 경우가 대부분이나 때로는 두통, 어지럼증, 구토, 호흡 곤란 및 심하면 속 증세까지 나타날 수 있습니다. 이러한 전신증상이 보이면 응급상황이므로 신속히 병원으로 갑니다.

