



12월 보건소식

발송일 : 2024. 12. 23.

전주시 완산구 대동로 33

☎ 063-254-2373 (FAX.252-3296)

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다.
날씨가 추워도 건강을 위하여, 수시로 창문을 활짝 열어 신선한 공기로 바꿔주세요.
실내 환기, 습도 조절, 적절한 신체 활동으로 겨울을 건강하게 지내시길 바랍니다.

건강한 겨울을 보내려면?

생활습관 <ul style="list-style-type: none"> 가벼운 실내운동 적절한 수분 섭취 영양소 골고루 섭취 	외출 전 <ul style="list-style-type: none"> 체감온도 확인하기 (날씨가 너무 추울 땐 야외 활동 자제하기)
실내환경 <ul style="list-style-type: none"> 실내 적정온도 유지 (18~20도) 건조하지 않도록 하기 	외출 시 <ul style="list-style-type: none"> 따뜻한 옷 입기 장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용하기

동상 · 화상 응급처치

■ 화상 응급처치

- 화상 부위를 20분 이상 흐르는 찬물에서 열기 식히기
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거하기
- 물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않기
- 화상 부위 깨끗한 거즈를 대고 붕대로 감아주기



※ 병원으로 가야 하는 화상

- 화학약품이나 전기화상, 흡입화상
- 화상의 범위가 넓은 경우(허벅지, 등, 배 등)
- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 관절, 생식기관인 경우
- 화상에 의한 통증이 계속되거나 감각이 없는 경우

■ 동상 응급처치

- 증상: 추운 곳에 장시간 노출한 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은색이 됨
- 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체를 따뜻하게 하기
- 동상 부위는 37~42°C 따뜻한 물에 20~30분 담그기



노로바이러스 감염증 예방 안내

— 추운 겨울 날씨에도 유행하는 —

노로바이러스 감염증 예방수칙

노로바이러스는 일상 환경에서도 3일간 생존이 가능하고, 감염력이 높아 예방과 대응이 중요합니다.

개인위생 지키기

비누로 30초 이상 손 자주 씻기

변기 뚜껑 닫고 물 내리기

안전하게 조리한 음식 먹기

음식은 충분히 익혀먹기

증상이 있다면 식사 준비하지 않기

증상이 나타나거나, 환자가 발생했다면?

* 주요 증상: 오심, 메스꺼움, 구토, 설사, 복통, 오한, 발열, 근육통

공간 구분하기

증상이 있다면 집에서 쉬기

환자와 생활공간 분리하기

환경 소독하기

자주 접촉하는 물건 소독하기
(화장실, 문 손잡이, 전화기 등)

소독 시 마스크 및 장갑 착용하기

- 학부모와 함께 하는 보건교육 -

서로의 경계를 존중해요

구분	구체적인 경계 침해 사례
물리적 경계	-동의 없이 상대방 휴대전화를 가져와서 보기 -노크하지 않고 갑자기 문 열기
신체적 경계	-원치 않는데 만지거나 어깨 주무르기 엉덩이 톡톡 치기 -친근감의 표현으로 손으로 치거나 발로 치기
언어적, 감정적 경계	-소리 지르기, 위협하기, 계속 전화하기 -상대방이 뭐 하는지 계속 물어보기 -무작정 찾아오기 싫다고 하는데도 계속 따라 다니기
시각적 경계	-남의 몸 몰래 엿보기 -자기 몸의 특정 부위를 일방적으로 보여주기 -음란물을 일방적으로 보여주기 -인터넷 SNS에 허락받지 않고 사진이나 동영상 올리기

(우리몸의 경계)



우리 모두에게는 눈에 보이지 않지만 경계가 있습니다.
상대방의 경계는 침범하지 않고 존중해야 합니다.

전자담배의 실체

1. 전자담배는 '금연치료제'다?

- ① 그렇다 ☒ 그렇지 않다
- 금연치료제로서의 안전성, 효과성이 입증된 바가 없다
- 전자담배 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 사용자의 흡연 습관에 따라 건강유해성이 배가된다

2. 전자담배에는 유해물질이 없다?

- ① 그렇다 ☒ 그렇지 않다



국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질 검출

아세트알데하이드 용도

소독제, 염료, 폭발물, 향수, 풍미제, 착향료 등

포름알데하이드 용도

비료, 살충제, 살균제, 공명이 제거제, 제초제, 오수처리제 등

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

- ① 그렇다 ☒ 그렇지 않다
- 전자담배는 니코틴 중독을 오히려 악화시킬 수 있다
- 금연치료제로서 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 패치, 껌, 캔디류 만이 안전하다

3. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다?

- ① 그렇다 ☒ 그렇지 않다



전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정



국민건강증진법에 따라 공공이용시설 및 지자체별로 지정된 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료 부과



청소년의 전자담배 사용도 불법

한랭질환 예방수칙

한랭질환은 추위가 직접적인 원인이 되어, 인체에 피해를 주는 질환입니다.

■한랭질환 중 대표적인 질환: 저체온증, 동상

2024.11.20.

질병관리청

한랭질환자 조치요령

추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히 병원으로 데리고 가거나 의식이 없는 경우 빠르게 119로 신고하고 따뜻한 곳으로 옮겨주세요.

환자가 의식이 있는 경우 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 환자에게는 위험할 수 있어 주의가 필요합니다.



2024.11.20.

질병관리청

한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도와 습도를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기