

[12월 보건소식지]

12월은 본격적인 겨울이 시작되는 달입니다. 날씨가 춥더라도 자주 창문을 활짝 열어 실내공기를 환기하고 적절한 신체활동을 하는 등 건강한 생활습관을 실천하며 12월을 보내시기 바랍니다.

겨울철 미세먼지 주의

※ 출처: 미세먼지 건강수칙 및 리플렛 안내, 질병관리본부 대한의학회

겨울철 미세먼지를 조심해야 하는 이유
겨울철에는 난방 등의 이유로 난방시설을 많이 이용하기 때문에 대기 오염 배출량이 더욱 많습니다. 또한 겨울철에는 대기중에 존재하는 입자들이 잘 확산되지 않아 미세먼지가 대기중에 떠있게 되어 우리 몸에 영향을 미칩니다.

미세먼지 노출 후 나타나는 증상
미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨쉴 때 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화 손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다.



평상시 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

미세먼지 기본 건강수칙		미세먼지 예보등급	
		보통	나쁨
	평소 미세먼지 예보를 확인하세요.	★★	★★
	나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요. *임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등	★★	★★
	미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요. *호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등	★★	★★
	보건용 마스크를 준비하세요.		★★
	손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.	★	★★
	미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.		★★
	물을 충분히 섭취하세요.	★	★★
	비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.	★	★★

실내 공기질 관리

전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

미세먼지 기본 건강수칙		미세먼지 예보등급	
		보통	나쁨
	주기적으로 환기하세요.	★★	★★
	주기적으로 물걸레질을 하고 실내 습도를 적절하게 조절하세요.	★★	★★
	공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
	금연하고 간접흡연을 피하세요.	★★	★★
	미세먼지를 발생시키지 않도록 하세요. : 촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요.	★	★★

실외 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

미세먼지 기본 건강수칙		미세먼지 예보등급	
		보통	나쁨
▶외출 동안			
	외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.	★★	★★
	미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
	미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.		★★
	외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.	★	★★
▶운동을 할 경우: 미세먼지 노출 시간을 줄이고 강도를 낮추어 운동하세요.			
	공원, 학교 운동장 등 미세먼지 배출원이 없는 장소에서 운동하세요.		★★
	차량 대기오염이 심한 대로변에서 운동을 자제하세요.		★★
	미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.		★★

탕후루, '화상'주의

최근 들어 유튜브, 블로그 등을 보고 가정에서 직접 탕후루를 만들다가 설탕물 화상을 입고 병의원을 찾는 청소년이 증가했다고 합니다.

탕후루의 주재료인 설탕은 녹는점이 185℃로 매우 높고, 물처럼 흐르지 않고 끈적한 점성이 있어 **설탕물에 화상을 입을 경우 피부에 들러붙어 다른 액체류보다 더 크고 깊게 다칠 수 있습니다.**

탕후루 화상을 예방하기 위해서는 집에서 탕후루를 만들지 않는 것이 좋지만, 꼭 만들어야 한다면 반드시 **보호자의 지도하에 만들도록 하며** 장갑을 끼고 긴팔 옷을 입어 화상을 입지 않도록 최대한 피부를 보호해야 합니다.



12월 1일, 세계 에이즈의 날

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관회의에서 참가 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 12월 1일을 세계 에이즈의 날로 정하였습니다.

2023년 제 36회 세계 에이즈의 날 주제는 "세계 에이즈의 날 35 : 기억하고 헌신하자"로, HIV 관련 낙인을 종식시키기 위한 전 세계적인 투쟁을 상기시키고, 우리가 잃어버린 사람들을 기릴 수 있는 기회이며, HIV가 더 이상 공중 보건에 위협이 되지 않는 날을 위해 노력할 것을 촉구하는 외침입니다.



◆ 에이즈, 감염에서 발병되기까지 과정

1 급성 증상기(감염 후 3~4주)

- 3~4주 후에 발열, 오한, 인후통과 같은 독감 증상 발현

2 무증상기-잠복기(감염 후 에이즈 발병 전까지)

- 아무런 증상도 없이 정상인과 똑같은 생활을 하지만 면역기능 감소와 감염력은 갖고 있음

3 에이즈 증상기(감염 후 10여년 이내)

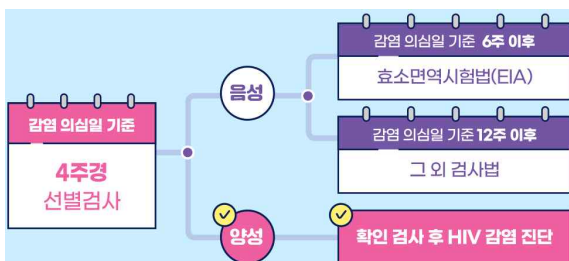
- 면역 저하 시 각종 기회감염 및 악성 종양 등 증상이 나타남

◆ HIV 검사 방법

검사의 정확성을 위해 감염 의심일로부터 약 4주경 선별검사 받는 것을 권장

병·의원 및 보건소에서 가능하며, 보건소에서는 무료 익명 검사가 가능

감염이 의심되는 날로부터 약 4주 경 받은 검사 결과가 음성일 경우, 효소면역시험법(EIA)은 감염 의심일로부터 6주 이후, 그 외 검사법은 12주 이후 재검사를 권고하며, HIV 감염 진단은 선별검사서 양성 반응이 나올 경우에 한해 확인검사를 시행함



에이즈 상담센터 ☎ 1599-8105

향정신성의약품과 마약 중독 예방

※ 출처: 마약으로부터 자녀를 지켜주세요, 식품의약품안전처

✓ **의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품**을 왜 **마약류로 분류**할까요?

: 향정신성의약품은 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 오용·남용하는 경우 중추신경계에 작용하여 인체에 심각한 위해를 끼칠 수 있습니다. 따라서 의료 목적으로 사용하는 향정신성의약품도 마약류로 지정하여 관리를 강화하고 있습니다.

✓ 향정신성의약품은 **의료기관에서 반드시 의사의 처방**을 받고, 처방대로 복용해야 하며, **처방 받은 본인에 한하여 사용**해야 합니다. 향정신성의약품은 다른 의약품에 비해 중독의 우려가 크므로, **용도 이외의 사용은 절대 하지 않아야** 합니다.

1 잠 오는 약으로 불리는 '수면제'

: 졸피뎀(zolpidem), 트리아졸람(triazolam) 등
: 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.



2 살 빼는 약으로 불리는 '식욕억제제'

: 펜터민(phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine) 등
: 16세 이하 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

3 공부 잘하는 약으로 잘못 알려진 'ADHD 치료제'

: 메틸페니데이트(methylphenidate) 등
: ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.



4 붙이는 파스처럼 보이지만 마약류인 '펜타닐패치'

: 펜타닐패치(Fentanyl)
: 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.
: 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

※ 주변에 마약 관련하여 의심되는 인물이 있거나 제보할 사항이 있다면 아래 번호로 문의하세요.

- 신고: 검찰청 1301, 경찰청 112, 관세청 125
- 상담: 한국마약퇴치운동본부 1899-0893

2023. 12.

전주상업정보고등학교장