



물질이 개벽되니
정신을 개벽하자

보건소식지

지평선중 제 2022 - 51 호

교무실 : 063-544-3131
행정실 : 063-544-3154
팩 스 : 063-544-3151
<http://www.jipyeongseon.kr/>

12월1일 에이즈의 날



“세계 에이즈의 날”은 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 제정된 날로, 1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 ‘런던선언’을 채택하면서 제정되었다. 레드리본은 HIV감염인 및 에이즈환자의 인권을 보호하고 지지하며, 이해하고 있음을 표현하는 에이즈의 상징물로서 HIV감염인 및 에이즈환자와 그들을 위해 일하는 모든 사람들에 대한 지지의 표현이다.

에이즈란?

에이즈의 공식명칭은 후천성 면역결핍 증후군으로 HIV(인간면역결핍바이러스)라는 에이즈의 원인바이러스가 몸 안에 들어와 감염되는 질병입니다. 이 바이러스는 인체의 면역체계를 손상시킴으로써 수많은 감염들에 대항하여 싸울 수 없게 만들고 여러 가지 질환으로 나타나며 치료를 받지 않으면 사망에 이르게 됩니다. 중요한 것은 이 바이러스에 감염 되어도 증상이 나타나지 않으며 검사를 받기 전에는 감염자인지 확인을 할 수 없다는 것입니다.

에이즈 감염경로

- ① 감염자의 혈액을 수혈 받거나 주사기, 바늘을 같이 사용한 경우
- ② 감염자와 성관계를 가진 경우
- ③ 감염된 산모의 임신이나 수유를 통해 아기에게 감염되는 경우



에이즈 상담센터
1599-8105
www.aids114.or.kr

HIV-에이즈 바로알고 함께일상
HIV는 에이즈의 원인 바이러스입니다

침·혈액으로 감염? NO	모기·벌레 감염? NO
약수·식사 감염? NO	포옹·인사 감염? NO
콘돔 감염 예방! OK	보건소에서 감염 예방! OK

HIV 감염인의
안전한 약 복용
타인 감염 가능성
건강한 일상 **OK**

겨울철 건강관리 & 한랭질환

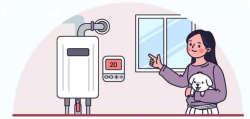


한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
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

- ❖ 1일 3~4회 『강제 환기』 필요
- ❖ 가습기 등을 이용해 실내 습도를 40~50%정도로 유지하고, 실내외 온도 차는 5℃를 넘지 않게 하기
- ❖ 전세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.
- ❖ 독감 예방접종 필요
- ❖ 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4-5일 운동
- ❖ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취
- ❖ 빙판길 조심
 - 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
 - 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기
- ❖ 외출 시 따뜻한 옷 입기(장갑, 목도리, 모자, 등)



한랭질환이란? 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 침수병·침족병, 동창이 있습니다.

저체온증

심부체온*이 35°C 미만으로 떨어지는 상태

*내부 장기나 근육에서의 체온



동창

저온(0~10°C) 다습한 상태에서 가벼운 추위에 지속적으로 노출 시 나타나는 피부와 피부조직의 염증반응



동상

강한 한파에 노출되어 피부 및 피하조직이 동결하여 조직이 손상되는 것

*주로 노출부위(귀, 콧, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등)에서 발생



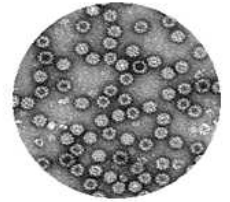
응급조치

- ✓ 최우선으로 신속히 병원으로 이송하기
- ✓ 환자를 따뜻한 환경으로 옮기기
- ✓ 동상부위를 따뜻한 물(38~42°C)에 20~40분간 담그기
- ✓ 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기
- ✓ 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈 끼우기
- ✓ 부종 및 통증 완화를 위해 동상부위를 약간 높게 하기
- ✓ 조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반하기

겨울철 장염 - 노로바이러스

장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염이 매우 강한 특징이 있습니다.

오염된 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.



노로바이러스

개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85°C 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

약물 오·남용 예방-기본 의약품 상식

약은 어떻게 버릴까요?

약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 **약국, 보건소, 보건진료소** 등에 있는 **‘폐의약품 수거함’**에 약을 버려야 합니다.

약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

‘**의약품 안전나라**’에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정도도 알 수 있어 유용합니다.

2022년 12월 5일

지평선중학교장 직인생략