

12월 보건소식지

한파대비 건강수칙

한파란?

겨울철 기온이 급격하게 떨어지는 현상을 뜻합니다.

한랭질환이란?

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환입니다.

한랭질환 예방수칙

[실내에서]

★ 생활습관

- ① 가벼운 실내운동을 합니다.
- ② 적절한 수분 섭취를 합니다.
- ③ 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.

★ 실내환경

- ① 적정온도(18℃~20℃)를 유지합니다.
- ② 적정습도(40%~60%)를 유지합니다.

[실외에서]

★ 외출 전

- ① 날씨정보(체감온도* 등)를 확인합니다.

* 체감온도는 외부에 있는 사람이나 동물이 바람과 한기에 노출된 피부로부터 열을 빼앗길 때 느끼는 추위 정도를 나타낸 지수

- ② 추운 날씨에는 가급적 야외활동을 하지 않습니다.

★ 외출 시

- ① 내복이나 얇은 옷을 겹쳐 입습니다.
- ② 장갑·목도리·모자·마스크를 착용합니다.
- ③ 무리한 운동은 삼갑니다.

<질병관리청:

한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기>

미세먼지 건강수칙

- ☹ 미세먼지 예보현황 확인하기
- ☹ 실내 공기질 확인하기
- ☹ 보건용 마스크 쓰기
- ☹ 배출원 없는 장소에서 운동하기
- ☹ 대기 오염 심한 곳 피하기

겨울철 낙상사고 예방

낙상이란?

계단에서 구르거나 동일면 상에서 미끄러져 발생하는 손상을 말합니다.

*손상: 사고, 재해등으로 발생하는 신체적 정신적 건강 피해

겨울철 낙상사고 예방법

옷과 신발 : 두꺼운 옷을 입으면 활동성이 떨어져 넘어질 수 있습니다. 얇은 옷을 여러 겹 입는 것이 좋습니다.

또 굽이 높은 신발은 넘어지기 쉬우므로 바닥면이 넓고, 미끄럼 방지가 된 신발을 신도록 합니다.

걸을 때 : 겨울철에는 주머니에 손을 넣고 걷지 않도록 합니다. 넘어질 때 대처할 수 없어 큰 부상을 입을 수 있습니다. 결빙된 곳을 피해 걷고 평소보다 보폭을 좁게 합니다.

건강한 체중관리

건강한 체중관리 방법

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 약 15~20분 후에 나오기 때문에 배부르다는 느낌이 덜하게 됩니다. 또 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의 과정이 충분히 제 역할을 하기전에 이미 음식이 쌓이기 때문에 쉽게 똥똥해질 수 있습니다.

< 실천해보세요!>

아침밥 꼭 먹기

하루 5컵 이상 물 마시기

짜고, 맵고 단 음식 적게 먹기

즉석가공식품과 탄산음료 안 먹기

매주 5일, 매일 30분 이상 운동

충분한 수면

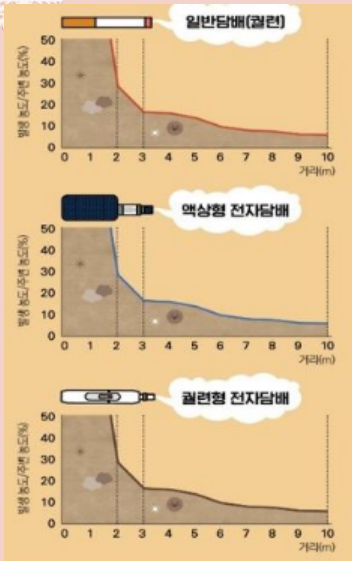
TV . PC 사용 줄이기

균형 잡힌 영양식 먹기



간접흡연 노출 예방을 위한 건강거리 10m

담배유형별 연기(에어로졸)로 인한 공기중 유해물질



흡연자 및 담배사용자로 부터 약 3m 떨어진 거리에서 초미세먼지 농도가 상당수준 낮아졌으나, 약 10m 까지도 유해물질이 확산되는것으로 나타나 주의가 필요합니다.

* 미세먼지와 함께 블랙 카본을 측정한 결과 일반 담배, 액상형 전자담배, 궤련형 전자담배 순으로 농도가 높게 나타나 전자담배에서도 블랙카본

이 검출되는것을 알 수 있습니다.

- 블랙카본: 태울때 발생하는 그을음으로 천식등 호흡기 질환, 조산, 심장마비, 폐암 발생과 관련성이 있다고 보고됨 who2012

<질병관리청: 간접흡연의 영향-2022.7.22. 간접흡연 노출 예방을 위한 건강거리 10m>

인플루엔자 예방접종 안내

❄️ 예방접종 꼭 맞아야 하나요?

단계적 일상회복에 따라 학교 등교 확대로 감염에 취약한 소아에게 호흡기 감염병 위험이 증가, 접종한 아이 뿐만 아니라 면역력이 약한 주변 아기, 어르신 등 가족들에게 전파 차단

❄️ 예방접종을 언제 맞아야 하나요?

보통 11월부터 증가하여 다음해 3~4월까지 유행하므로, 항체는 접종 후 2주 뒤부터 형성되므로 가급적 빨리 접종

❄️ 예방접종을 어디서 맞아야 하나요?

주소지와 관계없이 가까운 지정 의료기관(또는 보건소)에서 접종가능하여 방문 전 접종가능여부 문의 확인

❄️ 무료 예방접종 대상은 누구인가요?

생후 6개월 이상부터 만 13세 어린이
(2008.1.1. ~ 2021.8.31. 출생자)

12월 1일은 세계 "에이즈의 날"

HIV(인간면역결핍 바이러스) 란?

에이즈의 원인이 되는 바이러스로 감염인의 체액(혈액, 정액 등)에 존재

AIDS(에이즈)란?

HIV 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태

에이즈엔 어떻게 감염되나요?

- * 감염인과의 안전하지 않은 성관계
- * 감염인이 사용한 주사기 공동사용
- * 감염된 여성의 임신, 출산, 모유수유
- * 감염된 혈액 수혈

일상생활에서는 감염되지 않아요!

- * 침이나 땀으로 감염 NO!
- * 모기나 벌레를 통해 감염 NO!
- * 감염인과의 입맞춤, 포옹, 악수, 식사로 감염 NO!

에이즈 예방법

A (Abstinence, 절제): 청소년기에 할 수 있는 가장 중요한 예방법으로 성 접촉을 절제합니다.

B (Being faithful, 신뢰): 믿을 수 있는 한 사람과 의 성관계가 안전합니다.

C (Condom use, 콘돔사용): 성관계 시 콘돔 사용은 성 접촉으로 인한 감염을 예방할 수 있습니다.

D (Do HIV-test, 검사): 감염 가능성이 있는 안전하지 않은 성 접촉 후 12주가 지나 검사를 받습니다.

☞ 전국 보건소에서 HIV 무료 익명 검사를 받을 수 있습니다.

☞ 에이즈 상담센터: 1599-8105

aids114.or.kr

<질병관리청

2022년도 HIV/AIDS 예방 포스터 및 리플릿>