



여름철 건강관리 수칙



여름철 감염병 주의

1. 수분을 잡아라  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취 ☞ 얼음물 보다는 미지근한 물 	2. 청결하도록 더 노력하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기 ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기
3. 냉장고를 과신하지 말자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 일광화상을 입었다면 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질
5. 실내외 온도차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 일사병을 조심하자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔 ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함 ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기) 	8. 열대야 극복하기  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지 ☞ 취침 전 과식 피하기 ☞ 따뜻한 물로 목욕
9. 찬 음식이나 자극적인 음식은 삼가자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발 	10. 비타민과 단백질을 챙기자  <ul style="list-style-type: none"> ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취 ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취

감염병	원인	예방법
수인성·음식물매개질환 (세균성이질, 콜레라 등 급성위장관감염)	병원성 세균 등 물에 오염된 물과 식품의 섭취로 설사, 구토, 발열 증세	·안전이 확인된 먹는 물 ·조리과정 교차오염 방지 (익힌 음식과 익히지 않은 음식 조리 기구 분리보관) ·조리종사자 개인청결유지 ·음식물 익혀서 먹기
일본뇌염	바 이 러 스 에 감염된 작은빨간 집모기에 의해 전파	·모기방역 ·저녁.밤 시간 어린이 주의 ·예방접종 : 만6세, 12세 각1회 추가접종
비브리오 패혈증	원인균 (Vibrio vulnificus)에 오염된 어패류의 생식 또는 바닷물과 접촉 시 피부상처를 통한 감염	·어패류는 익혀먹고(56℃이상 가열) 피부상처가 있는 사람은 해수욕 등 바닷물 접촉에 의한 감염 주의 ·고위험군 주의: -간 질환자, 알콜 중독자, -당뇨병, 폐결핵 등 만성질환자, -위장관질환자, -부신피질호르몬제나 항암제를 복용 중인 자, -면역결핍 환자 등
유행성 눈병 (유행성결막염, 급성출혈성결막염)	아데노바이러스, 엔테로바이러스 감염	·철저한 손씻기 ·손을 절대 눈에 대지 않는다(꼭 필요할 경우 손씻기) ·발병 시 즉시 의료기관 진료
중증열성혈소판감소증후군(SFTS)	중증열성혈소판감소증후군(SFTS)에 감염된 작은소참진드기에 물려 감염	*진드기에게 물리지 않는 것이 유일한 예방법 ·야외활동(작업 및 등산)시 피부 노출 최소화, 기피제 사용 ·야외활동 후, 진드기 물린 자국 등 확인하고, 샤워하고 입은 옷은 바로 세탁

☂ 장마철 건강관리 ☂

- 물은 끓여 먹습니다.
- 손과 몸을 자주 씻는 등 개인위생을 청결히!!
- 실내 환기를 자주 해줍니다.
- 습기가 심할 경우에는 난방을 통해 습기를 제거해 줍니다.
- 장마철 안전사고에 미리미리 대비하고 위험한 곳은 가급적 피해야 합니다.
- 활동량이 적어져 쉽게 우울해질 수 있으므로 긍정적 생각과 즐거운 마음으로 생활합니다.
- 전염성 환자가 발생하면 식기, 변기, 이부자리 등은 삶고 소독해야 합니다.



여름 유가철 성범죄 주의



피서지 성범죄 대표 유형

- 1 (해변, 탈의실, 샤워실) 스마트폰이나 물카를 설치해 사진, 동영상 등을 몰래 촬영
- 2 물속에 잠수해서 튜브 안으로 손을 넣어서 추행하고 다시 물로 빠지는 경우
- 3 인파가 많은 혼잡한 틈을 이용해 여성의 몸을 더듬는 경우

- 카메라, 스마트폰 렌즈 등 반짝임이 느껴지면, 물카 여부를 확인하세요.
- 불쾌한 성적인 접촉이나 상황에 직면했을 때는 거부 의사를 표시합니다.
- 심야에 홀로 배회하는 일이 없도록 하며 이어폰을 낀고 음악을 들으며 걷어가는 것을 삼가 합니다.
- 민박, 펜션 등 피서지 숙박지 문단속을 철저히!!
- 모르는 사람과 대화를 나눴거나 호의를 베풀어줘 감사하며 음료수나 음식 등을 권할 경우 정중히 사양합니다.
- 가해자가 안 되려면 항상 상대방의 입장에서 먼저 생각하고 행동합니다.
- 알코올은 뇌 기능을 둔화시켜 이성적으로 판단할 수 있는 능력과 자제력을 약화시키므로 절제 합니다.(청소년은 절주가 아닌 금주입니다.)
- 평소 112 웹을 내려 받거나 SOS 국민 안심서비스에 가입해 둡니다.



약물 오·남용 예방교육

◆ 약물상식 5가지 ◆

1. 병이 낫는 것은 전적으로 약 때문이다? (X)
: 결국 병을 이겨내는 것은 내 몸의 **면역기능** 때문입니다. 대개의 약은 단지 이를 도와주는 역할을 합니다.
2. 주사가 먹는 약 보다 효과가 더 좋다? (X)
: 주사는 혈관 or 근육을 통해 혈액 내로 퍼지므로 효과가 즉시 나타나는 것 일뿐 효과가 더 좋은 것은 아닙니다.
3. 어린이 약이 없으면 어른 약을 줄여서 먹어도 좋다? (X)
: 어린이는 어른의 축소판이 아닙니다. 어른은 해가 없지만 아이에게는 치명적인 약도 있습니다. **특히 어린이, 노인은 약물 사용에 더 조심해야 합니다.**
4. 마이신, 캡슐, 알약 등은 물 없이 침으로 삼켜도 좋다? (X)
: **식도에 걸리거나 상처로 고생할 수 있습니다.** 충분한 양의 물로 먹는 것이 약효도 더 잘 발휘됩니다.
5. 물대신 우유, 커피, 음료수 등과 약을 먹어도 좋다? (X)
: 이들에 포함된 성분이 **약의 흡수, 작용을 방해**하므로 특별한 경우 외에는 모든 약은 **물로 먹는 것**이 원칙입니다.



여름감기 주범 '에어컨'

여름철 감기의 주원인으로 꼽히는 것이 바로 '온도차'. 에어컨, 선풍기 등 냉방으로 실내외 온도차와 햇볕이 뜨거운 낮과 바람이 선선한 밤의 일교차는 인체의 **면역력을 약하게 만든다**. 여름철 면역력 저하의 주범으로 '에어컨'을 꼽는 것도 이 때문. 면역력이 약해지면 인체는 각종 바이러스 침입에 대한 방어력이 떨어질 수밖에 없고, 이것이 결국 여름감기로 이어진다.

에어컨은 '습도'에도 영향을 끼쳐 차고 건조한 공기를 만든다는 것도 문제. 차가운 공기가 먼지, 바이러스 등 외부물질을 걸러주고, 침입을 막아주는 '코 점막'을 마르게 해 그 기능을 떨어뜨리기 때문이다. 최근 유행하는 휴대용 선풍기를 얼굴 가까이 쬌는 것도 호흡기 점막에 직접 작용하여 마르게 하므로 주의가 필요하다.

◆ 여름감기 예방관리법 ◆

머리가 멍하게 어지럽고, 미열이 있으며, 기운이 떨어지고, 콧물과 재채기가 나면 여름감기를 의심해볼 수 있다. 다른 계절의 감기와 비교할 때 기침이나 가래의 정도는 덜할 수 있지만 미열과 함께 배탈설사가 심해지는 것이 특징. 여름감기 기운이 있으면 먼저 **온도와 습도를 잘 관리하고, 무리하지 않는 것이 필요하다**.

- 실내외 온도차는 5도 이내로, 실내습도는 40~50% 정도로 유지한다. 호흡기 점막의 건조를 막기 위해 하루 7잔 내외로 물을 충분히 마신다.
- 한기를 느끼기 전에 체온을 유지할 수 있도록 바람막이 점퍼, 카디건, 스카프 등 여벌의 옷을 휴대한다.
- 찬물, 아이스크림, 냉국 등 차가운 음식으로 체온을 더 낮추지 말고, 이열치열이라는 말처럼 따뜻한 음식 위주로 먹는다.
- 냉방 중이라도 환기가 필요하며, 에어컨 등의 필터 청소도 필수적이다.
- 수면의 질은 면역력에도 큰 영향을 미친다. 술, 담배, 커피, 과격한 운동 등 잠들기 전 수면을 방해하는 요인을 제거하고, 쾌적한 잠자리를 위해 통풍이 잘되는 잠옷, 침구를 선택한다.
- 영양섭취는 면역력을 유지하는데 기본 재료라 할 수 있다. 여름철이라고 무리한 다이어트를 하거나, 인스턴트 식품 위주로 섭취하기보다는 과일, 채소 등 비타민과 무기질이 풍부한 음식과 함께 균형 잡힌 식생활을 한다.

<자료참고 : 하이닥 뉴스>