



코로나19 감염 예방수칙

일상생활에서 지켜주세요!

1. 흐르는 물에 비누로 **30초 이상 손 씻기**
2. 2시간마다 10분씩 **환기하기**
3. **기침할 땐** 옷소매나 휴지를 사용하여 **입과 코를 가리기**
4. **의료기관, 감염취약시설** 등 방문시 **마스크 착용하기**
5. **사람이 많고 밀폐된 실내**에서는 **마스크 착용하기**
6. **발열 및 호흡기 증상**이 있는 경우 **병원진료 받기**



손 씻기 교육 동영상 '물과 비누로 손 씻는 우리는 감염병 예방 지킴이'



<https://naver.me/GL8fAgM2>

건강한 귀를 위한 생활 수칙

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다.

귀의 모양과 숫자 9가 닮았기 때문이에요.

최근 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가하고 있습니다.

소음성 난청은 근본적인 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

- 😊 큰 소리에 장시간 노출되지 않도록 합니다.
- 😊 소음이 심한 곳에서는 적합한 귀마개를 사용합니다.
- 😊 이어폰 과사용을 피하고, 1시간마다 10분 휴식합니다.
- 😊 담배 연기에 노출되는 것을 피합니다.
- 😊 귀지를 함부로 파지 않습니다.
- 😊 항상 손을 깨끗이 씻어 상기도감염으로 발생하는 소아중이염을 예방합니다.



벌 쏘임 예방법

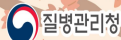


벌 쏘임 예방수칙

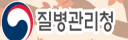
- 야외활동 전 벌 쏘임 관련 안전교육 실시
- 야외활동 장소에 벌집이 있는지 사전에 확인
- 벌 쏘임 사고 대처를 위한 응급 처치법 숙지 및 비상용품 챙기기
- 119 출동 대비를 위한 활동장소 위치 파악하기
- 향수, 화장품, 헤어스프레이 자제하기
- 긴 옷, 긴 바지를 입고 어두운 옷보다 밝은색 옷 입기 * 공격성: 검은색 > 갈색 > 빨간색 > 초록색 > 노란색
- 모기약 스프레이 등을 준비하기
- 벌집을 건드렸을 경우 몸을 낮추고 20m이상 빠르게 뛰기
(벌집 근처에 있으면 벌의 공격성이 줄어들지 않아 더 위험)



2023.9.8.

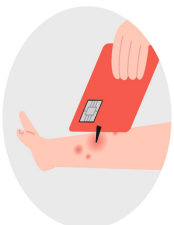


2023.9.8.



벌 쏘임 응급처치 방법

신용카드 등으로
한부의 벌침 제거



얼음주머니 등 차가운 것으로
붓지 않게 하고 증상이
악화되는 지 경과 관찰



손 또는 핀셋을 이용하여 벌침을 제거하는 것은
벌침을 찢어 벌 독이 더욱 체내로 흡수될 수 있는
위험이 있으므로, 이용하지 않도록 해야 함

5/8



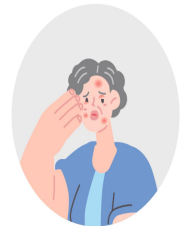
벌 쏘임 시 나타나는 증상



통증
피부 가려움
부기



식은땀
두통
구토
어지러움증
호흡 곤란
의식저하 등



사람에 따라
아나필락시스
(알레르기 과민반응)
발생



통증이 지속되거나
아나필락시스 발생 시
신속하게 병원으로 이동!

[출처: 질병관리청]

6/8

서로의 경계를 존중해요!

사람마다 편안하고 안전하게 느끼는 경계가 있어요. 서로의 경계를 존중하기 위해 동의 3단계를 지켜야해요.

1단계: 묻기

"내가 사용해도 돼?", "들어가요 돼?",
"손 잡아도 돼?" 등
상대방의 의사를 물어요.

2단계: 대답듣기

상대방의 대답을 기다려요.
우물쭈물하거나 곤란해하면
'싫다'는 의미예요.

3단계: 존중/수용하기

상대의 대답을 그대로 받아
들여요. 동의 후에도 얼마든지
거절할 수 있어요.