

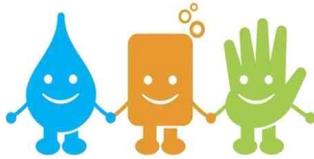


# 10월 보건소식

전화)063-322-2419  
팩스)063-324-2479

## 세계 손 씻기의 날

매년 10월 15일은 '세계 손 씻기의 날'입니다. 이날은 2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서 각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을 방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.



Global Handwashing Day  
October 15

올바른 손 씻기는 '가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법'입니다.



## 코로나19와 독감, 같은 점 & 다른점

### 코로나19와 독감, 같은 점과 다른 점

코로나19	교집합	독감
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~14일 후 증상</li> <li>• 사스-코로나바이러스</li> <li>• 빠른 시기에 심각한 호흡기 합병증 발생 가능성 있음</li> <li>• 자가격리로 예방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 비말 전파</li> <li>• 열, 기침, 피로감</li> <li>• 심할 경우 폐렴 합병증</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감염 1~4일 후 증상</li> <li>• 인플루엔자 바이러스 원인</li> <li>• 시간이 지나면서 형성된 면역으로 합병증 발생 가능성 낮음</li> <li>• 백신으로 예방</li> </ul>

자료: 세계보건기구

## 독감 예방접종은 10월에

### ★ 인플루엔자란?

- 흔히 "독감"이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 **일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기 질환**입니다.
- 인플루엔자 합병증으로 세균성폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 **개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장**됩니다.

### ★ 접종 시기

- 독감이 유행하기 이전인 **9월~11월 사이**
- 건강한 성인 대상자들은 의무사항은 아니며, 접종 2주 후부터 항체가 생기며 4주 정도가 지나야 효력이 생기므로 독감이 유행하기 전인 **10월경에는 접종을 하는 것이 효과적**입니다.
- 인플루엔자바이러스는 매년 그 아형이 조금씩 바뀌므로 **지난해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종**해야 합니다.

## 마스크 올바른 사용법

2020. 07. 17

질병관리본부 KCDC

주의! 제대로 쓰지 않으면 예방효과가 없어요!

# 잘못된 마스크 착용, 안돼요!

코와 입을 통해 자신과 타인에게 바이러스가 다 들어가요!

- 1 코가 노출되는 마스크 착용
- 2 턱에 걸치는 마스크 착용
- 3 마스크 걸면 만지는 행위

## 전자담배의 위험성

전자니코틴 전달장치로 알려진 전자담배는 모양과 크기가 기존 관련담배제품과 비슷하게 보이게 만들어졌고, 니코틴을 함유하고 있는 수증기를 흡입하는 방식입니다. 최대 7mg~20mg정도 니코틴을 담을 수 있는데 성인의 경우 치사량이 30mg~60mg, 청소년, 아동은 10mg으로 전자담배의 경우 사용량 조절이 쉽지 않기 때문에 니코틴 흡입으로 인해 매우 위험한 상황이 생길 수 있습니다.

또한 폭발사고로 얼굴에 화상을 입기도 하고, 금연보조제로 근거 없는 홍보를 하여 청소년들로 하여금 니코틴 중독에 이르게 하는 역할을 합니다.

이미 연구를 통해 니코틴과 타르의 함유량이 일반담배에 비해 결코 적지 않으며, 포름알데히드, 벤조피렌, 플로필렌 글라이콜, 에틸렌글라이콜, 스테아르산, 메탄올 등이 전자담배내에 독성물질로 밝혀지고 있습니다.

전자담배의 안전성에 대한 환상은 소비자를 유혹하지만 전자담배에 사용되는 화학물질이 전부 공개되지 않았습니다. 결코 안전하지 않은 전자담배, 일반 담배뿐 아니라 전자담배 또한 피해야 할 독성물질일 뿐입니다.

## 청소년 음주의 위험성

어른들 중 "한 두잔 정도는...."음복주는 괜찮아" "어른에게 배우는 술은 괜찮아!"라고 생각하는 경우가 있지만, 술은 청소년의 정신과 신체에 예측할 수 없는 방법들로 영향을 미칠 뿐 아니라, 판단력을 흐리게 하고, 현명하게 술을 다스릴 수 있는 대처기술을 감소시키는 작용을 한다.

- ♣ 술은 청소년들의 정상적인 발육을 막고,
- ♣ 기억력과 집중력 저하로 학습능력에 부정적인 영향
- ♣ 담배, 본드, 마약 등의 다른 유해물질이나 약물에 대한 접근성을 높이기 때문에
- ♣ 청소년들이 비행적 사고에 휘말리기 쉬운 상황발생의 원인으로 작용하여

**청소년기에 술을 마시는 것은 매우 위험하다.**



## 10월 11일은 '비만예방의 날'

10월 11일은 '비만예방의 날'입니다. 비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 떨어뜨리지만, 무엇보다도 각종 합병증이 더 문제입니다. 심장병, 뇌졸중, 제2형 당뇨병, 암에 이르기까지 각종 심각한 질병의 원인질환으로 작용합니다. 전문가들은 비만 문제를 해결하기 위해서는 아동·청소년기부터 비만을 예방하는 것이 반드시 필요하다고 강조합니다.

**부모가 바뀌어야 아이들이 바뀐다!**  
**청소년 비만 예방 다섯 가지 행동강령**

### 적정 체중, 알고 있나요?

비만 예방의 첫걸음은 키와 성장 곡선에 따른 '적정체중 알기'에서 시작합니다.

### 걷는 즐거움, 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동을 해야 한다.'는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 아이와 함께 찾아주세요.

### 건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀고 계신가요? 바쁘다고 패스트푸드, 외식만 하시진 않나요? 부모의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다. 조금만 신경 써서 챙겨 먹는 식사, 아이와 함께 해주세요.

### 충분한 수면, 지키고 있나요?

수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 확대해주세요. 일주일의 피로, 주말에 몰아서 자는 잠으로 풀기보다는 아이들과 함께 걸어보세요.

### 가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 아이와 함께 있는 시간에도 아이가 아닌 전자기기만 보고 있나요? 부모와 아이의 TV·인터넷·스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다.