



7월 보건소식

전화)063-322-2419
팩스)063-324-2479

올바른 의약품 사용

06

올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 부작용, 유의사항, 보관방법 확인하기
- 약 복용 시 물과 함께 먹기, 주스나 카페인이 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

카페인 바로알기



카페인이란?

쓴맛이 있는 무색의 고체로커피의 열매나 잎, 카카오의 차 따위의 잎에 들어 있습니다. 흥분제·이뇨제·강심제 따위에 쓰이나 많이 사용하면 중독 증세를 일으킵니다.



카페인이 들어있는 식품

식품명	제공량	카페인함유량
초콜릿	100g	18mg
녹차	티백 1개	22mg
콜라	250mg	27mg
커피우유	200ml	47mg
믹스커피	12mg	56mg
커피음료	250ml	103mg



카페이니즘이란?

카페인에 내성이 생기고, 정신적 의존을 하고 있는 상태를 말합니다. 카페이니즘에서 벗어나기 위해선 의료적 중재 없이도 약 1주일 정도만 잘 참아내면 됩니다



카페인 금단현상

집중력 감소, 우울, 변비, 두통, 감기 같은 증상, 근육통, 짜증남, 수면장애 등



카페인 금단현상

카페인을 많이 섭취하면 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등의 부작용이 있습니다. 또한, 카페인은 갈숨 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진합니다.

여름철 모기 대처법

☆ 예방법

- ♥ 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- ♥ 침실용 모기장 사용하기.
- ♥ 땀은 자주 씻자 = 모기는 땀 냄새를 좋아함

☆ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.
= 침속엔 많은 균들이 있어 상처가 깊기도 합니다.
- ♥ 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 치료를 받는다.

말벌 쏘임 대처법

☆ 예방법

- ♥ 벌쏘임 피해를 줄려면 밝은색 옷과 모자를 착용
- ♥ 벌집을 발견했을때는 조심스럽게 자리를 피함
- ♥ 벌이 공격해 온다면 머리부위를 감싸고 신속하게 자리를 벗어나야함.
- ♥ 벌집을 건드렸을때는 팔을 휘두르지 말고 직선거리로 20m이상 떨어진 곳으로 빨리 피한다.

☆ 물렸을 때의 대처법

- ♥ 물린 부위에 벌침이 눈으로 보일 때 신용카드 등을 이용해서 살살 끌어서 제거한다.
- ♥ 가려워도 가능한 만지거나 긁지 말고,
- ♥ 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉혀요.
- ♥ 발진이나 어지럼증, 호흡곤란 등의 이상증세가 나타날시에는 즉시 119 신고 및 응급진료한다.

여름철 건강 관리

1. 수분 섭취  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 땀을 많이 흘렸을 때 물 마시기 ▶ 얼음물보다는 미지근한 물을 마시는 것이 배탈 위험이 적음 	2. 개인 위생관리 철저히  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 외출 후와 식사 전에는 반드시 손을 깨끗이 씻기 ▶ 물과 음식을 끓이거나 익혀 먹는 것이 안전
3. 냉장고를 너무 믿지 않기  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기 	4. 햇볕화상을 입었다면 찬물 찜질  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 찬물로 찜질 ▶ 선블리 연고 등을 바르지 않음. 약화된 피부가 자극을 받아 증상 더욱 악화
5. 실내외 온도차는 적당히  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지 	6. 일사병을 조심  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 운동할 때 시원한 물을 시간마다 2~4잔씩 섭취 ▶ 챙이 넓은 모자와 선글라스 착용
7. 꼼꼼히 자외선 차단  <ul style="list-style-type: none"> ▶ 야외활동 시 자외선 차단제를 잊지 않고 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

성폭력 없는 건강한 여름

1. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아 주세요.
2. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 다니도록 해 주세요.
3. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
4. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
5. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
6. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하시고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
7. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

사이버 성폭력 예방법

1. 유해 인터넷 사이트 및 음란물에 대해 적극적으로 대처해주세요.
 - ① 음란물차단프로그램
 - ② 유스키퍼(youth keeper)
 - ③ 그린i-Net을 깔아 주세요.
2. 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않기
3. 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.
4. 음란 동영상과 사진을 보여주거나 메일, SNS, 문자 등으로 보내는 행위, 다른 사람의 몸을 훔쳐보거나 사진을 찍어 공유하는 등의 행위는 성폭력입니다.

사이버성폭력 예방

사이버성폭력이란?
불법촬영 및 불법촬영물 유포·유포협박·저장·전시 등
사이버 공간에서 일어나는 성폭력

물 사진·동영상 등 요구·협박	물래 사진·동영상 촬영하거나 유포
다른 사람 사진 성적 합성·유포	아동·청소년 성착취물 다운로드

