

## “ 에이즈 ” 알아봅시다

### 세계 에이즈의 날



12월 1일은 국제연합(UN)이 제정한 '세계 에이즈의 날'입니다. 이 날에는 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 국제기구와 각국 정부가 다양한 행사를 마련하고, 에이즈와 감염자들에 대한 차별과 편견을 없애기 위한 붉은 리본 운동을 시행하고 있습니다.

### 에이즈란?

Acquired Immune Deficiency Syndrome의 약어로 '후천성 면역결핍증후군'



### 에이즈 예방법

- **A (Abstinence, 절제):** 청소년기에 할 수 있는 가장 중요한 예방법으로 성 접촉을 절제합니다.
- **B (Being faithful, 신뢰):** 믿을 수 있는 한 사람과의 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.



<질병관리본부, 한국에이즈퇴치연맹 자료>



1. 유행 시기 전까지 예방접종 받기
2. 개인 위생 준수
  - **올바른 손씻기 및 손소독의 생활화**
    - 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
    - 소독제(알코올 60% 이상) 20초 이상 비벼서 말리기
    - 외출 후, 식사 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후, 배변 후 등
  - **기침예절 실천**
    - 기침할 때는 휴지나 옷소매 위쪽으로 입과 코를 가리고 하기
    - 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기(마스크를 버릴 때 끈 잡고 버리기)
    - 기침 후 반드시 올바른 손씻기 실천
    - 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용
3. **씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기**
4. 유행 시기에는 사람이 많이 모이는 장소 가지 않기
5. 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침 또는 인후통 등)을 보이는 사람과 접촉을 피하기
6. 인플루엔자 의심 증상(발열 및 기침, 인후통 등) 발생 시 진료를 받은 후 집에서 충분한 휴식 및 수분·영양 섭취
7. 인플루엔자 진단을 받은 경우 **"해열제 복용없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지"** 어린이집, 유치원, 학교 및 학원 등에 등원·등교를 하지 않기



### <등교중지 기간 적용 안내>

- ❖ 인플루엔자에 걸린 경우, 「학교보건법」 제8조 및 동법 시행령 제22조에 따라 감염병 환자 및 의사환자 등에 대하여 등교 등을 중지할 수 있으며, 「영유아 보육법」 제32조 및 동법 시행규칙 33조의2에 따라 감염병 감염자 또는 감염병 의심자는 어린이집으로부터 격리(등원 및 출근 제한)될 수 있습니다.
- ❖ 2021-2022절기 인플루엔자 지침에 인플루엔자로 인한 등교, 등원, 출근 중지 기간은 "해열제 없이 정상체온 회복 후 24시간이 경과할 때까지"입니다.
  - \* 단, 해열제를 투약한 경우, 마지막 해열제 투약 시점부터 48시간이 경과해야함
  - 중증의 증상을 보이거나 면역저하자 등의 경우는 의사의 판단에 따라 등교, 등원, 출근 제한 기간이 달라질 수 있음

## 실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

### 실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

### 실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

### 미세먼지 농도 및 행동 요령

예보내용		농도별 예보등급 (㎍/㎥)			
		좋음	보통	나쁨	매우나쁨
예보 물질	미세먼지(PM10)	0~30	31~80	81~150	151 이상
	초미세먼지(PM2.5)	0~15	16~35	36~75	76 이상
행동 요령	*취약계층	건강관리 및 적절한 치료 유지	몸상태에 따라 유의하여 활동	무리한 실외활동 자제	가급적 실내활동
	일반인	-	-	장시간 무리한 실외활동 자제	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

■ 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

## 성매매 예방 교육

### 성매매는 엄연한 '불법행위'입니다.

돈으로 타인의 성을 거래하는 성매매는 한 사람의 인권을 파괴합니다.



### 학생들이 할 수 있는 일은 어떤 일이 있을까요?

- ① 할 일과 하지 말아야 할 일을 구별합니다.
- ② 나와 우리의 성을 소중히 여깁니다.
- ③ 음란물에서 보이는 성은 잘못된 것, 과장된 것이라는 것을 알아야 합니다.
- ④ 인터넷 채팅 등에서 알게 된 사람이나 모르는 사람을 함부로 만나지 않습니다.
- ⑤ 돈이나 물건, 소비의 유혹에서 나를 지킬 수 있어야 합니다.
- ⑥ 음란성 스팸메일 또는 성매매를 요구하는 사람은 신고합니다.



< 여성가족부-YOUTHKEEPER 프로그램 무료다운 >

## 한파 대비 건강수칙

### 실내에서는

#### ■ 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취 및 고른 영양섭취!

자신의 건강상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온유지에 도움이 됩니다.

#### ■ 실내 적정온도 및 습도를 유지하기.

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온도(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내습도(40~50%)유지 및 실내 환기가 매우 중요합니다.

### 실외에서는

#### ■ 따뜻한 옷 입기

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

#### ■ 무리한 운동은 하지않기

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 체자리 뛰기나 걷기운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

#### ■ 외출전 체감온도 확인하기

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생할 수 있습니다.

#### ■ 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동 하지않기

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니 손을 넣지 말고 걷도록 합니다. 손을 소주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

[출처: 보건복지부]



### 눈 스트레칭 따라 하기

