

아침저녁 선선해진 바람을 따라 가을을 기다립니다. 한낮 기온과 밤 기온의 차가 커서 우리 몸의 면역력이 떨어지게 되면 감기, 코로나19, 독감 등 호흡기감염병에 걸리기 쉽습니다. 건강한 우리 몸을 위해 평소 과일과 채소를 충분히 섭취하고, 골고루 먹기, 규칙적인 운동하기, 올바른 손씻기 등 건강생활습관을 실천해보세요.

① 다함께 지켜요



## 가을철 유행 감염병 예방

☑ 가을철 감염병(유행성출혈열, 쯤쯤가무시증, 렘토스피라증) 예방

- ♣ 산과 들에 갈 때는 가능하면 긴 옷 입기
- ♣ 들쥐가 많은 지역의 산과 풀밭에 가지 않기
- ♣ 잔디 위에 침구나 옷을 걸쳐놓지 않기
- ♣ 야외활동 후 집에 오면 옷에 묻은 먼지를 털고 목욕하기
- ♣ 오한, 두통, 발열이 있으면 반드시 병·의원또는 보건소 진료받기

☑ 추석 연휴 응급상황 발생 시 병·의원안내 및 응급 상담 전화는 '119'입니다.

☞ 알아보아요.



## 건강한 한가위 보내기



음식을 익혀 먹기



벌, 뱀 주의



멀미 예방



골고루 적당히 먹기



화상에는 찬물찜질



기억하세요.

## 디지털 성범죄 예방 수칙!

개인정보, 누군가를  
알아볼 수 있는 정보도  
피해야 해요!



잘 모르는 사람이 보낸 링크나  
파일을 클릭하지 않아요!



초대합니다~ 클릭클릭~  
<http://www.enmerokw.com/cef652>



타인의 동의없이  
사진, 영상을 찍지도  
보내지도, 보지도, 않습니다.



타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고  
위협하지 않습니다.



불법촬영, 유포,  
협박 등을 받고 있다면  
도움을 요청하세요.



디지털  
성범죄  
피해자  
신고창구

- 디지털성범죄피해자지원센터 ☎02-735-8994  
\*18시 이후 1366 통해 신고 접수 가능
- 여성긴급전화 ☎1366 (24시간) □ <https://www.women1366.kr/stopds>
- 카카오톡 여성폭력 사이버 상담 'women1366'과 친구 맺기 후 채팅
- 경찰청 사이버경찰청 □ <https://www.police.go.kr> (신고·지원·사이버범죄 신고·상담)
- 방송통신심의위원회 ☎1377 (24시간) □ <https://www.kocsc.or.kr> (디지털성범죄 신고 앱)

건강한

건강한

체중 유지 습관 실천



걸어다닐 수 있는 거리는 걸어다닌다.

엘리베이터를 이용하지 않고 계단으로 올라간다.

매일 아침, 저녁 간단한 스트레칭을 하여  
몸의 순환을 촉진시킨다.



집에서 오래 앉아 있거나 누워서 노는 습관을 없앤다.