



5월 보건소식

남원웅성중학교
주 소 : 남원시 춘향로 73
(<http://www.nwys.ms.kr>)
교무실 : (063) 633-4549
팩 스 : (063) 631-4734

코로나19 일상 속 방역 실천

5월 6일부터는 사회적 거리두기를 종료하고 생활방역 체계인 **생활 속 거리두기 단계로 전환**되었습니다. 이것은 코로나19의 종식을 의미하는 것이 아니고 지역사회에서 코로나19 감염이 발생 되더라도 대규모 전파를 차단하고 집단감염을 막기 위한 생활방역으로 우리의 일상을 만들어 가야 함을 의미합니다.

▶ 생활 속 거리두기 수칙

- ① 아프면 3~4일 집에서 머물기
- ② 사람과 사람 사이는 두 팔 간격 거리두기
- ③ 손 씻기, 기침예절 지키기, 마스크 착용하기
- ④ 실내는 주기적 환기와 소독하기
- ⑤ 거리는 멀어져도 마음은 가까이 하기



5월 31일 세계 금연의 날

매년 5월 31일은 세계 금연의 날(World No Tobacco Day)로 1987년 처음으로 세계보건기구(WHO)가 지정했습니다. 1년 중 단 하루만이라도 담배의 해가 없는 세계를 만들고 나아가 흡연자가 없는 세계를 만들자는 것이 WHO의 의지입니다.

흡연의 폐해는 담배를 **오래** 피울수록, **많이** 피울수록, **깊이** 들어 마실수록 그리고 **일찍** 시작할수록 심각합니다.



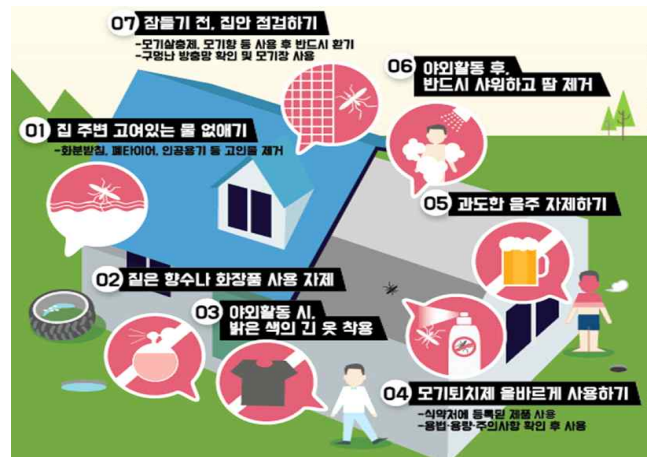
담배를 권하는 친구 !! 옆에서 담배를 피우는 친구 !!
☞ 절대 진정한 친구가 아닙니다.

옆에서 못하게 말리는 친구가 진정한 친구입니다.
흡연하는 친구를 구해주는 좋은 친구가 되세요.

일본뇌염 감염 주의 안내

질병관리본부는 지난해보다 2주 빠른 3월 26일에 **일본뇌염주의보**를 발령하였습니다.

일본뇌염 바이러스를 가진 모기에 물리면 99% 이상은 무증상이거나 열을 동반하는 가벼운 증상을 보입니다. 하지만 드물게 급성뇌염으로 진행될 수 있고, 뇌염의 20~30%는 사망에까지 이를 수 있기 때문에 모기에 물리지 않도록 주의해야 합니다.



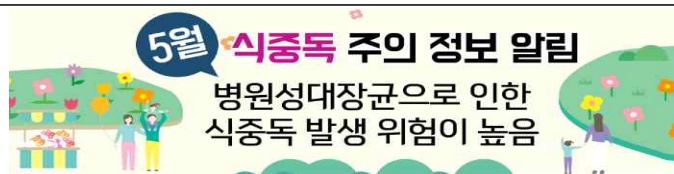
모기피해 예방 시 주의사항 <출처: 질병관리본부>

- 기피성분으로 DEET, Icaridin(=picaridin), eucalyptus oil (PMD), IR3535 등이 함유된 스프레이 또는 바르는 모기 기피제 준비해 주세요.
- 허용량을 초과하지 않도록 노출된 피부나 옷에 얇게 바르고, 눈이나 입, 상처에는 사용하면 안 됩니다.
- 야외 활동 시에 주로 사용하고 건물 내에 들어와서는 바른 부위를 물로 깨끗이 세척해 주세요.
* 약효는 주로 3~4시간 정도 지속
- 어린이의 손에 닿지 않는 곳에 보관해 주세요.

디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는 개인 간의 사소한 문제가 아닌 사회 구조적으로 발생하는 성폭력에 해당하며, 명백한 범죄행위입니다.

- ☑ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☑ 이유 없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☑ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☑ 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- ☑ SNS 등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- ☑ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☑ 조건만남·성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기



- ① 조리 전·후 비누를 사용하여 30초 이상 손씻기
- ② 도시락 위생적으로 만들기
 - 과일·채소류는 흐르는 물로 깨끗이 씻기
 - 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기
 - 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞어 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기
- ③ 안전하게 용기에 담아서 보관·운반하기
 - 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 각각 따로 담기
 - 실온에서 2시간 이상 보관하지 않기
- ④ 안전이 확인되지 않은 계곡물·샘물 등 함부로 먹지 않고 끓인 물이나 생수 가지고 가기
- ⑤ 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- ⑥ 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기



꽃가루 알레르기 예방

꽃가루 알레르기는 꽃망울이 터지면서 나오는 아주 작은 꽃가루에 의해 발생합니다. 알레르기 체질인 사람이 코·기도 등을 통해 이 같은 꽃가루를 들이마시면 알레르기성 호흡기 질환을 앓게 됩니다. 꽃가루로 인한 대표적인 증상은 알레르기성 비염, 결막염, 피부염과 기관지 천식입니다.

꽃가루 알레르기를 미리 방지하기 위해서는

- ① 꽃가루가 심하게 날리는 시기에는 실외 활동 줄입니다.
- ② 꽃가루가 유행인 지역으로의 여행을 피하는 것이 좋습니다.
- ③ 바람이 심하게 부는 날은 외출을 자제합니다.
- ④ 외출 시 안경과 마스크를 착용하도록 합니다.
- ⑤ 귀가 시 옷을 털고 손을 씻은 후 실내로 들어가도록 합니다.
- ⑥ 꽃가루가 날리는 기간에는 빨래를 실외에 널지 않도록 합니다.
- ⑦ 낮 시간엔 창문을 가능한 닫고, 두 시간에 한번 정도만 창문을 열어 환기시키도록 합니다.
- ⑧ 진공청소기나 물걸레로 집안 구석구석을 자주 청소해주는 것도 효과가 있습니다.

두 손의 기적, 심폐소생술

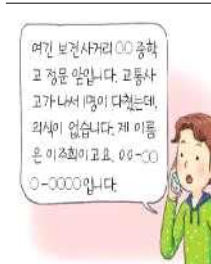
심장마비를 목격한 사람이 즉시 심폐소생술을 시행하게 되면 그렇지 않은 경우에 비해 심장마비 환자의 생명을 구할 수 있는 확률이 3배 이상 높아집니다.

심폐소생술은 심장마비가 발생했을 때 인공적으로 혈액을 순환시키고 호흡을 돕는 응급치료법입니다.



① 응급 상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?



② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험요소 확인
- ▶ 도움요청자의 이름과 전화번호
- 구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.**



③ 응급 처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화상담원이 안내하는 처치



④ 전문 응급 의료인에게 인계

- ▶ 소량이라도 피를 토하는 경우
- ▶ 갑자기 가슴통증을 호소하는 경우
- ▶ 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- ▶ 일시적이나 신체마비 증상이 있는 경우

★ 심폐소생술 순서 :

깨우고(의식 확인) -> 부르고(119구조요청) -> 누르고(가슴압박)



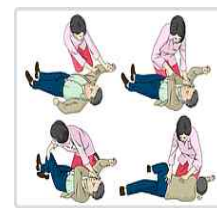
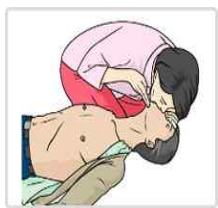
<의식확인>



<119 구조요청>



<30회가슴압박>



2020. 5. 7.

남 원 용 성 중 학 교 장