



2024년 5월 보건소식지



보건소식



미세먼지, 꽃가루가 연일 계속되는 봄철에는 호흡기 건강에 특히 신경을 써야 합니다. 미세먼지, 초미세먼지 수치가 높은 날에는 실외활동을 자제하시고 창문을 닫아 미세먼지가 실내로 유입되지 않도록 합니다.

또한 호흡기계 감염병이 유행하고 있으므로 손씻기 등 개인 방역수칙을 준수하여 주시기 바랍니다.

5월 31일 세계 금연의 날



1987년, 세계보건기구(WHO)가 창립 40주년을 맞아 담배 연기 없는 사회를 만들기 위하여 매년 5월 31일을 '세계 금연의 날'로 지정하여, 매년 담배와 관련된 다른 주제로 기념일 행사를 진행한다.

WHO는 금연의 날에 전 세계 흡연자들이 담배에 대한 의존으로부터 탈피할 수 있는 계기를 마련하고자 흡연이 건강에 미치는 폐해를 매년 강도 높여 경고하고 있다.

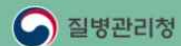
사망률이 높은 폐암의 원인 중 가장 큰 요인은 흡연이며, 폐암 뿐 아니라 모든 암의 원인이라 할수 있다.

또한 본인 뿐 아니라 주위의 사람들에게도 영향을 미치는 간접 흡연, 3차 흡연도 굉장히 위험하다는 점!

담배는 아예 시작을 하지 않아야 된다는 점을 꼭 기억하세요!!

코로나19 위기단계 '경계' → '관심' 하향

2024.4.19.



코로나19 위기단계 '경계' → '관심' 하향 주요 변경사항

구분	현행 (경계)	변경 (관심)
1 방역조치	법적 의무는 해제하고, 자율적 방역 실천으로 완전 전환	
마스크 감염취약시설	•병원급 의료기관 및 입소형 감염취약시설 착용 의무 •요양병원·시설 입소자 선제검사 유지	권고 전환
확진자 격리	•5일 권고 (감염취약시설 입소자 및 의료기관 입원환자 7일 권고)	코로나19 주요 증상이 호전된 후 24시간 경과 시까지 권고 (단, 중증환자, 면역저하자 등의 경우 의사 판단에 따라 권고 기간 달라질 수 있음)

2023.12.5.



질병관리청

호흡기감염병 예방을 위한

5대 예방수칙



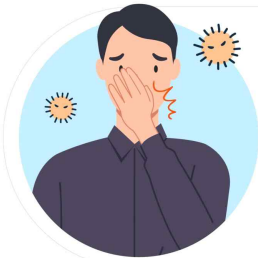
첫째, 기침예절 실천

- ▶ 호흡기 증상 있을 시 마스크 착용하기
- ▶ 기침할 때는 휴지와 옷소매로 입과 코 가리기
- ▶ 기침한 후에는 비누로 손씻기
- ▶ 사용한 휴지나 마스크는 바로 쓰레기통에 버리기

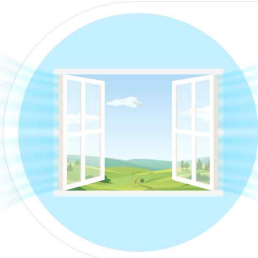


둘째, 올바른 손씻기의 생활화

- ▶ 흐르는 물에 비누로 30초 이상
 - ▶ 외출 전후, 식사 전후, 코 풀거나 기침·재채기 후, 용변 후 등
- * 비누로 손 씻으면, 호흡기 감염병 5명 중 1명이 예방 가능



셋째, 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지기 않기



넷째, 실내에서는 자주 환기하기

- ▶ 하루에 최소 3회, 매회 10분 이상 창문 열기
- ▶ 학교, 어린이집 등 공공시설에서는 출입문과 창문을 동시에 열기



다섯째, 발열 및 호흡기 증상시 의료기관 방문하여 적절한 진료받기