

9월 보건소식

아침 저녁으로 서늘한 바람에 기승을 부리던 폭염도 서서히 열기를 잃어가는 환절기입니다. 환절기 감염병 예방과 건강은 개인위생과 손 씻기만 철저히 해도 70% 이상 예방할 수 있습니다. 외출 후에는 몸을 깨끗이 씻도록 하고, 고른 영양섭취와 충분한 휴식과 수면, 체력증진을 위한 규칙적인 운동 생활을 통하여 건강한 가을을 맞이하도록 합시다.

“

코로나19를 비롯하여 인플루엔자 등 각종 호흡기 감염병 발생이 지속되고 있는 만큼 **마스크 착용, 외출 전·후 30초 이상 비누로 손씻기, 기침 예절 및 주기적인 환기 등 방역수칙을 준수하여 주실 것을 당부드립니다!**

”



가을철 열성 감염병 예방

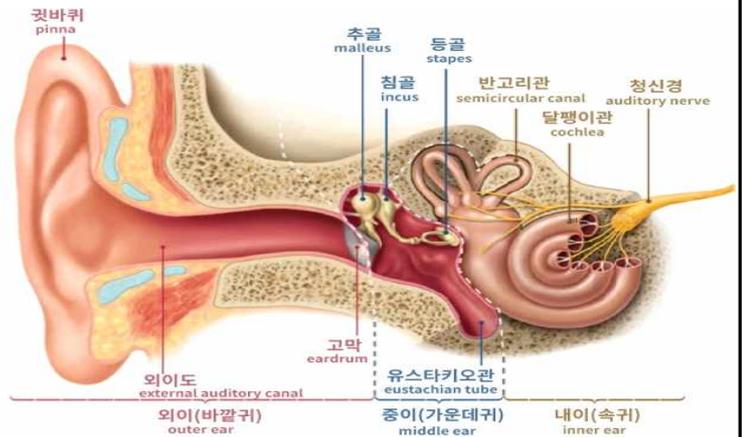
가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9-11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	예방법
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	· 긴 옷 착용 · 잔디 위 돛자리
렙토스피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	· 집 오면 옷 털고 목욕
프프 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진	· 보호구 착용 · 고열 시 꼭 병원 진료



9월 9일은 귀의 날

대한이비인후과학회에서 숫자 '구(9)'와 '귀'의 발음이 비슷하여 귀의 모양과 비슷한 숫자인 '9'를 선택하여 매년 9월 9일을 '귀 건강을 지키는 날'로 정했다고 합니다. 최근 각종 생활소음에 이어폰, 헤드폰 등의 사용으로 청소년의 **소음성 난청**이 증가하고 있습니다. 소음성 난청은 근본적인 치료법이 없는 **예방**이 필수입니다.



건강한 귀를 위한 생활수칙

- 큰 소음은 피해요
- 귀지를 함부로 파지 않아요
- 귀에 염증이 생기지 않게 해요. 물놀이, 환절기 감기 등의 합병증으로 생기는 중이염 주의
- 60-60법칙 지키기  
음악을 들을 땐 최대 음량의 60%이하로 하루 60분만!
- 귀 지압하기  
귀 늘리기, 귀 접기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분!

소음성 난청 예방법

음량 제한 (RECOMMEND)  
소음 상황 시 이어폰 과사용 주의  
밀폐형 이어폰 사용 자제  
1시간 마다 10분 휴식

# 마약류 피해 예방



## 자녀가 마약에 노출 될 수있는 상황은?



### 1 해외여행 시 주의!

우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도 국내법 위반으로 처벌받을 수 있습니다!



### 2 친구의 권유(인터넷 구매, 처방 등) 주의!

처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!  
온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도 법적 처벌 대상이 될 수 있습니다!



### 3 가족이 처방받은 약 등 주의!

다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!  
성인이 복용하는 약은 자녀에게 치명적일 수 있어요!

## 자녀에게 이런 문제가 생긴다면?



### 1 생활태도 변화

의욕 저하·수면 부족·  
용돈 부족 호소



### 2 성격 변화

예민해지거나  
폭력적



### 3 약물 사용

뚜렷한 증상 없이  
약 복용이 잦은 경우

**전화 주세요!** 전문 상담사가 직접 찾아가는 상담을 제공합니다!

한국마약퇴치운동본부 청소년 전문 상담전화

대표 1899-0893

중앙 02-6929-3192

전북 063-232-5112

출처: 식품의약품안전처 한국마약퇴치운동본부

# 건강한 추석 연휴

## 벌집 조심

여름철부터 가을까지 기온상승과 폭염으로 인해 벌 쏘임 피해가 급증하는 시기!

• 말벌이 달려들 때는 자세를 낮추고 팔을 휘젓지 말고 고 움직임을 작게 하고 재빨리 그 장소를 빠져 나간다.



1. 벌집 발견 시 손대지 말고 **119에 연락**.



2. 벌에 쏘였을 때 재빨리 신용카드 등으로 긁어서 **침을 제거**.



3. 상처를 깨끗이하고 **냉찜질**을 30분 정도 해주면 통증이 감소한다.



4. **호흡곤란, 발열** 등의 증상 나타날 때는 **119 신고**하거나 신속히 **병원**으로 이동하기.

## 식중독 예방

• 추석 연휴 차량으로 이동 중 변질된 음식을 섭취하거나, 조리된 음식을 실온에서 2시간 이상 방치하면 식중독 위험이 높다.



## 양성 평등한 명절 만들기

이번 추석 대는 우리 아이들에게 명절 일을 함께하는 양성 평등적인 모습을 보여주세요. 이를 통해 앞으로 양성평등한 사회를 살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한 가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가 행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다. 가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도 지속하는 것이 더욱 중요합니다.

# 양성평등한

