



5월 보건소식

교 장 김난희
교 감 황상규
보 건 박민영
2021. 05. 17.

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

<http://samrye.ms.kr>.

코로나19 예방을 위한 올바른 마스크 사용법

▶ 일반 마스크 VS 보건용 마스크?

일반 마스크는 황사 등 미세입자를 걸러내는 성능은 없으므로, 호흡기질환 예방을 위해서는 의약외품으로 허가 받은 보건용 마스크를 착용하는 것이 좋습니다.

▶ 보건용 마스크란?

입자차단 성능이 있어서 입자성 유해물질이나 감염원으로부터 호흡기를 보호할 목적으로 일상생활에서 필요한 경우 사용할 수 있습니다.

허가된 '보건용 마스크'의 포장에는 입자차단 성능을 나타내는 KF(Korea Filter)가 표시되어 있으며, 보건용 마스크는 KF문자 뒤에 숫자를 표시하여 해당 제품의 입자 차단 성능을 나타냅니다.

KF 80	평균 0.6 μ m 크기의 미세입자를 80% 이상 걸러낼 수 있음
KF 94	평균 0.4 μ m 크기의 미세입자를 94% 이상 걸러낼 수 있음

▶ 보건용 마스크, 제대로 효과가 있으려면?

제품 포장에 표시된 착용법과 주의사항을 꼼꼼히 읽고, 사용 방법에 따라 착용해야 합니다.

보건용 마스크의 올바른 착용법

<출처: 식품의약품안전처>

01

코, 입 가리기
코와 입, 턱 부분을 모두 덮도록 얼굴에 맞춥니다.
(고정심이 내장된 부분이 위쪽으로 향하게 하세요)

02

머리끈 고정
머리끈을 귀에 걸쳐 고정시키고 제품에 따라 연결고리에 양쪽 끈을 걸거나 끈을 잡아당겨 밀착시키세요.

03

코부분 밀착
양 손가락으로 코 부분을 밀착시킵니다.

04

공기누설 확인
후~불어 공기누설 여부를 확인합니다.

보건용 마스크 사용시 주의사항

<출처: 식품의약품안전처>

1

마스크를 사용할 때 수건이나 휴지 등을 덧대지 않습니다.

2

찌그러트리거나 모양을 변형시키지 마세요.

3

오염 가능성이 있으므로 마스크 앞부분을 손으로 만지지 않습니다.

4

한 번 사용한 마스크는 재사용하지 않습니다.

가족과 함께하는 흡연예방 안내문

▶ 담배 속에는 무엇이 들어있을까요?

담배 잎을 말려서 잘게 썰고 담배의 특유한 맛을 내기 위해 화학물질을 첨가하는데 특히 담배가 타면서 나오는 연기와 미립자 속에는 **4,000여 종의 화학물질**이 나오며, 이 중에는 **발암물질이 20가지 이상** 있습니다. 흡연 시 나오는 화학물질은 아세톤, 방부제, 살충제, 조약, 암모니아, 부탄, 소독제, 청산가리, 페놀, 비소, 다이옥신 등이 있습니다.

담배에 포함된 유해성분은?



담배의 해로운 물질 대표 3가지

니코틴	<input checked="" type="checkbox"/> 마약 성분, 중독 물질 <input checked="" type="checkbox"/> 담배를 끊지 못하게 만듦 <input checked="" type="checkbox"/> 심장병의 원인이 됨.
타르	<input checked="" type="checkbox"/> 흑갈색 담뱃진 <input checked="" type="checkbox"/> 맹독성이 있는 암 발생 물질
일산화탄소	<input checked="" type="checkbox"/> 연탄가스과 같은 물질. <input checked="" type="checkbox"/> 기억력 감퇴, <input checked="" type="checkbox"/> 혈액의 산소운반 방해, 만성피로 등

▶ 청소년기 흡연의 문제점

1. 어릴 때 시작하면 끊기도 더욱 힘들고, 성인 흡연자보다 니코틴 중독이 더욱 심합니다.
2. 일산화탄소로 두뇌활동이 저하되고, 학습능력이 떨어집니다.
3. 성장기는 세포분열이 왕성하게 일어나는데, 흡연은 세포의 성장을 방해합니다.
4. 청소년은 성인에 비해 폐 용적이 작아, 피해가 더욱 크게 나타납니다.
5. 청소년의 폐 성숙에 장애를 가져옵니다.
6. 15세 이전 흡연은 25세 이후 흡연자보다 폐암 등으로 인한 사망률이 2~3배 높습니다.
7. 흡연 학생은 담배가 탈선의 시초가 되어, 이후 음주·가스·본드·마약 등의 약물 중독에 빠지기 쉽습니다.
8. 청소년 흡연은 유전인자 변형을 일으켜, 2세에게 나쁜 유전자를 전달합니다.

▶ 학교는 절대금연구역!

「국민건강증진법」 제9조(금연을 위한 조치)

- ④ 다음 각 호의 공중이 이용하는 시설의 소유자·점유자 또는 관리자는 해당 시설의 전체를 금연구역으로 지정하고 금연구역을 알리는 표지를 설치하여야 한다.

6. 「유아교육법」, 「초·중등교육법」에 따른 학교[교사(校舍)와 운동장 등 모든 구역을 포함한다]

▶ 흡연 욕구에 대처하는 5D 전략

- ① Delay(참기) : 시계를 보며 1분 동안 참기
- ② Deep breathing(심호흡) : 심호흡을 천천히 10회
- ③ Drink water(물 마시기) : 물을 1~2컵 마시기
- ④ Do something else(취미활동) : 취미 활동하기
- ⑤ Declare(선언) : 스스로에게 금연 선언하기