



12월 보건소식

교 장 김난희
교 감 황상규
보 건 박민영
2021. 12. 23.

(우)55341 전북 완주군 삼례읍 신금로53-23

☎ 063-291-2624,

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

코로나19 예방 방역수칙

날씨가 추워지고 일교차가 심한 요즘은 감기나 독감 등 호흡기질환에 걸리기 쉽습니다. 감기나 독감 증상은 코로나19 임상증상과 비슷하여 구별하기 어려우니, 증상이 나타나면 등교를 중지하고 먼저 진단검사를 받아야 합니다.

[가정 내에서는...]

1. 가족 모두 손 자주 씻기
2. 가정 내 지인 및 외부인 방문 자제하기
3. 손이 많이 닿는 곳은 하루 1번 이상 소독하기
4. 코로나19 임상증상이 있으면 신속히 검사받기
5. 하루 3번 이상 환기하기
6. 단체모임 취소하기
7. 불필요한 외출 자제하기

[함께 지켜요]

1. 언제 어디서든 마스크 쓰기! 수시로 손씻기!
2. 2m 이상(최소 1m) 개인 간 거리두기!
3. 임상증상이 있거나 감염 우려되면 빨리 검사받기!
4. 3밀(밀폐, 밀집, 밀접) 피하기!
5. 지정된 장소에서 음식은 조용히 먹기!
6. 거리는 멀어도 마음은 가까이하기!

꼭! 기억해야 할 국민수칙

일반국민 예방수칙



마스크 착용 장기화 - 슬기로운 구강 관리

마스크의 장시간 착용으로 인해 입안으로 공기가 잘 통하지 않아 입안이 건조해지기 쉽습니다. 이로 인해 세균 번식이 활발해지므로 구강질환이 생기거나 입냄새가 심해질 수 있습니다. 코로나 시기에 구강 관리를 하는 가장 좋은 방법은 무엇일까요?

1. 평소 입안을 청결하게 관리하기

- 치아와 잇몸을 꼼꼼하게 닦기
- 치실이나 치간칫솔 사용하고 혀도 꼼꼼히 닦기

2. 수시로 수분 섭취하기

- 구강 내부가 건조해지면 세균 번식이 쉬워짐

3. 흡연과 음주, 단 음식은 피하기



4. 칫솔, 치약, 컵 개인별로 사용하기



겨울철 장염, 노로바이러스 주의 및 예방

✓ 노로바이러스란?

영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고, **전염성이 매우 강한** 특징이 있음. 크기가 매우 작으며, 항생제로 치료가 되지 않는 바이러스임.

✓ 감염경로

- 노로바이러스에 오염된 음식물·물 섭취
- 감염자의 대변 또는 구토물

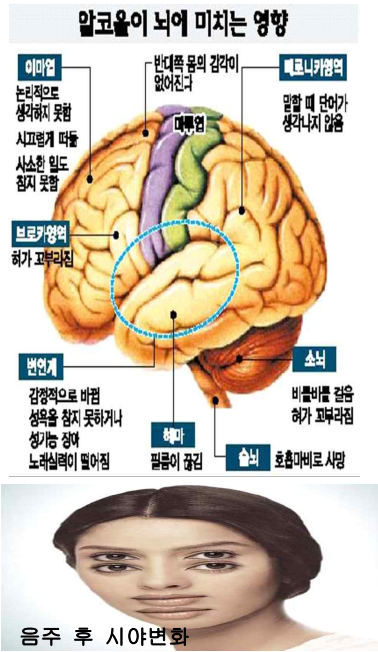
✓ 잠복기 및 주요증상

- 잠복기: 10~50시간 (평균 24~48시간)
- 증상: **오심, 구토, 설사, 복통, 발열** 등
- 구토에 의한 탈수·전해질 장애를 교정해야 함

✓ 예방 및 관리

- 개인 위생관리 철저
- 지하수 사용 자제, 식수는 반드시 끓여서 사용
- 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
- 과일·채소류는 흐르는 물에 깨끗이 씻어서 섭취
- **어패류는 85℃ 이상, 1분 이상 가열하여 섭취**

음주 예방교육



◆ 알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취 효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고, **술은 음료수가 아닌 약물이다!**

◆ 왜 취할까?

술(알코올)이 몸에 들어가면 아세트알데하이드로 바뀔 때 독성이 생겨서 얼굴이 붉어지고, 심장이 뛰고, 근육이 풀어지면서 취한 현상이 나타난다.

◆ 술이 학생들에게 미치는 해로움

- **뇌세포 손상** : 학습, 기억능력 손상
- **성장호르몬 분비 억제** : 키가 잘 자라지 않음
- **성호르몬 분비 저하** : 2차성징 발현이 늦어지고, 생식 기능이 저하됨
- **청소년 비행 유발** : 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고, 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있음

◆ 술에 대한 나의 다짐

1. 나는 술 심부름을 하지 않겠다.
2. 나는 스트레스가 쌓이면 운동이나, 좋아하는 취미 활동을 하겠다.
3. 나는 술의 권유를 거절할 수 있다.
4. 나는 앞으로 나와 가족을 위해 술을 마시지 않겠다.

12월 1일 : 세계 에이즈의 날

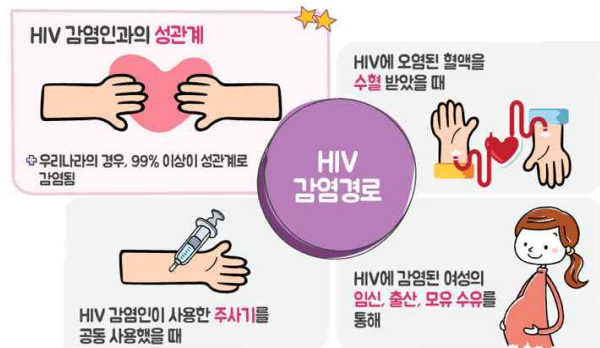
세계 에이즈의 날



12월 1일은 국제연합(UN)이 제정한 '세계 에이즈의 날'입니다. 이 날에는 에이즈에 대한 정확한 정보와 예방책을 전달하기 위해 국제기구와 각국 정부가 다양한 행사를 마련하고, 에이즈와 감염자들에 대한 차별과 편견을 없애기 위한 붉은 리본 운동을 시행하고 있습니다.

에이즈란?

Acquired Immune Deficiency Syndrome의 약어로 '후천성 면역결핍증후군'



◆ 에이즈 예방법

- **A(Abstinence, 절제)** : 청소년기에 할 수 있는 가장 중요한 예방법으로, 성 접촉을 절제합니다.
- **B(Being faithful, 신뢰)** : 믿을 수 있는 한 사람과의 성관계가 안전합니다.
- **C(Condom use, 콘돔사용)** : 성관계 시 콘돔 사용은 성 접촉으로 인한 감염을 예방할 수 있습니다.
- **D(Do HIV-test, 검사)** : 감염 가능성 있는 안전하지 않은 성 접촉 후 12주가 지나 검사를 받습니다.

☞ 전국 보건소에서 HIV 무료 익명 검사를 받을 수 있습니다.

