

- **실내외 온도 차를 5~8도 이내로 유지**  
-실내 온도는 **24~26도** 정도가 적당합니다.  
-얇은 긴팔 옷이나 스카프 등으로 체온을 유지합니다.
- **적절한 수분섭취와 규칙적인 식사**  
-몸이 차가워지면 혈액순환이 느려지고 면역력이 저하되므로 **따뜻한 물**을 자주마시도록 합니다.
- **실내에서도 가벼운 스트레칭이나 운동**  
-장시간 냉방된 실내에서는 가벼운 **스트레칭**이나 **운동**으로 몸을 따뜻하게 해주세요.
- **2~3시간 마다 환기하기**  
-냉방 중이라도 주기적으로 창문을 열어 **공기를 순환** 시켜주세요

## 햇빛 알레르기



햇빛 알레르기는 과도하게 햇빛에 노출 시 피부 가려움과 붉은 발진(홍반)이 나타나는 광선과민증 이라고 부르는 피부질환입니다.

- **원인** 자외선에 무방비로 장시간 노출되었을 때 우리 몸의 면역세포를 자극하여 나타납니다.
- **증상** 가려움, 붉어짐, 구진 형태 발진, 수포, 부종 등
- **예방 방법**
  - 외출 시에는 모자, 선글라스, 양산 등으로 피부노출 최소화
  - 선크림에 알레르기 유발 성분이 포함되어 있는지 확인
  - 선크림에 자외선 A, B를 모두 차단하는지 확인
  - 선크림은 3-4시간 간격으로 덧 바르기
  - 충분한 수분 섭취하기
  - 충분한 수면과 운동으로 면역력 높이기



## 여름 감염병 예방 수칙

### • 수인성/식품매개 감염병

(장염, 노로바이러스, 살모넬라 등)

- 손은 흐르는 물에 30초 이상 꼼꼼히 씻기
- 음식은 반드시 익혀서 먹기
- 조리도구는 용도별 구분하여 사용하고, 깨끗히 세척하기
- 냉장보관이 필요한 음식은 바로 냉장고 보관하기
- 조개류 등은 섭취 주의하기

### • 모기 매개 감염병



(일본뇌염, 뎅기열, 지카바이러스 등)

- 외출 시 밝은색 긴 옷 착용
- 모기 기피제 사용하기
- 집 주변 고인 물 제거하기(화분받침, 쓰레기통 등)
- 모기장 설치 및 방충망 점검

### • 피부 접촉성 감염병

(수두, 옴, 농가진 등)

- 피부에 상처가 생기면 바로 소독하기
- 개인 수건, 옷, 물건 등 공유 금지
- 개인 위생관리 철저(정기적 샤워 및 손씻정리)
- 습한 환경이 되지 않도록 습도 관리 및 환기

## 화상 응급처치

### • 아이들이 자주 겪는 화상 유형

#### -뜨거운 국물, 컵라면 화상

컵라면 물 붓기, 뚜껑열기 등은 보호자와 함께!  
전자레인지에 데운 음식은 아이 혼자 꺼내지 않게!

#### -가스레인지, 인덕션 화상

음식 조리 중에는 부엌에 오지 않도록 지도!  
인덕션은 사용 후에도 뜨거우니 주의!  
조리기구 손잡이는 안쪽으로 향하게 놓기!

#### -햇볕 및 불꽃에 의한 화상

햇볕이 강한 날에는 자외선 차단제 바르고 모자 및 긴팔 착용하기  
텐트나 불 옆에서 뛰거나 장나치지 않기!  
모닥불 근처에는 구역을 정해 출입금지

#### -뜨거운 음료의 화상

뜨거운 음료는 어린이 손이 닿지 않는 곳에 두기  
손잡이 있는 겁 사용하기  
다 마신 후에고 컵은 바로 치우기

### • 화상의 단계

- 1단계: 표피만 손상된 가벼운 화상  
따끔거림(가벼운 통증), 피부발적
- 2단계: 진피층까지 손상된 화상  
상당한 통증 및 물집
- 3단계: 피부층 전체가 손상된 화상  
통증 거의 없음, 감각소실, 피부가 검게 탐

### • 초기 응급처치 요령

- 즉시 화기(열)에서 벗어나기
- 차가운 흐르는 물로 10분 이상 식히기  
(얼음은 혈관을 수축시켜 조직을 손상시키므로 피하기!)
- 물집이 생겼을 때는 터트리지 말기  
(물집은 감염을 막는 보호막임!)
- 깨끗한 거즈나 수건으로 가볍게 덮기
- 꿀, 치약, 된장 등 민간요법은 절대 금지(감염위험)



### • 병원에 가야하는 경우

- 화상 부위가 얼굴, 손, 발, 생식기, 관절 부위 일때
- 면적이 넓거나 3CM이상인 2도 화상 이상일때
- 물집이 크고 통증이 심한 경우
- 피부가 흰색, 검은색으로 괴사된 경우
- 어린이, 노인, 기저질환자는 면적이 작아도 병원진료