

여름철 건강관리

7월은 본격적인 여름이 시작되며 장마와 무더위로 세균의 번식이 쉽기 때문에 변질된 음식으로 인해 **식중독 등 배탈, 설사가 잦은 시기**입니다. 우리 모두 건강하게 안전한 생활을 실천합시다.

여름철 식중독 주의

기온이 상승하며 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강한 여름나기를 위해 식중독 예방수칙을 지켜주세요.

1. 식중독이란?

식품 섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환입니다.

2. 주요 증상



3. 식중독 예방수칙



여름철 폭염 대비, 온열질환 주의

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장기간 노출 시 **두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식 저하** 등 증상으로 방치 시 **생명이 위태로울 수 있는 질병**입니다.

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
수분섭취
개선되지 않을 경우 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청
시원한 장소로 이동
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식의 위험이 있으니 주의

폭염대비 건강수칙 세 가지

시원하게 지내기

» 샤워 자주 하기
» 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
» 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

물 자주 마시기

» 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
* 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

» 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
* 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

여름철 모기 대처 방법

1. 모기 매개 감염병



2. 모기 매개 감염병 예방수칙

하 나		냄새와 열기 제거, 깨끗이 씻기 과도한 음주 피하기
둘		모기 활동 시간 (밤10시~새벽4시) 야외활동 자제하기
셋		향이 강한 화장품, 향수 사용하지 않기 모기 기피제, 실내 살충제 사용하기
넷		가급적 밝은색 긴팔, 긴바지 착용
다 섯		문틈, 창문 틈배수구 구멍 막기, 방충망 정비, 모기장 사용 등 모기 통로 차단
여 섯		화분 받침, 페타이어, 인공용기 등 모기 서식할 수 있는 고인물 없애기

감염병 예방, 냉방기 사용법

등·하교 전·후 송풍기능 30분 이상 가동, 쉬는 시간마다 환기



- 창문을 닫고 사용하되 2시간마다 1회 이상 환기하기
 - 밀폐도가 높은 공간이라면 더 자주 환기합니다.
- 가급적 자연환기, 문·창문을 동시에 여러개 맞통풍하기
 - 실내 환기 부족하면 외부 환경보다 최대 10배 오염 가능
- 올바른 에어컨 사용
 - 실내공기 재순환으로 비말이 더 멀리 확산될 우려 있으니, 환기와 풍량을 주의하세요.
 - 바람이 직접 닿지 않도록 하고, 바람의 세기를 낮춰 사용하기
- 밀폐시설 냉방기기 사용
 - 모든 이용자 마스크 착용, 시설 내 소독 및 출입 관리 강화하기

응급상황 행동 요령

심폐소생술 순서 :

깨우고(의식 확인) -> 알리고(119구조요청)

-> 누르고(가슴압박)

① 응급상황 판단

- ▶ 사고 현장은 안전한가?
- ▶ 어떤 사고가 발생했는가?
- ▶ 사상자는 얼마나 발생하였는가?

② 119에 도움 요청

- ▶ 사고 발생 장소와 경위
- ▶ 환자의 수와 상태
- ▶ 주위의 위험 요소 확인
- ▶ 도움 요청자의 이름과 전화번호

구조대가 올 때까지 전화를 끊지 않는다.

③ 응급처치 실시

- ▶ 심폐소생술 : 의식이 없을 때
- ▶ 지혈 : 출혈이 있을 때
- ▶ 응급의료 전화 상담원이 안내하는 처치

④ 전문 응급 의료인에게 인계

- ▶ 소량이라도 피를 토하는 경우
- ▶ 갑자기 가슴 통증을 호소하는 경우
- ▶ 잠깐이라도 의식을 잃는 경우
- ▶ 일시적이나 신체 마비 증상이 있는 경우



성폭력 없는 건강한 여름방학

1. 부모님께서서는 자녀가 다니는 학원을 가보시고, 학원을 오가는 동안 후미지고 외진 곳은 없는지, 주변에 위험한 요소는 없는지 꼭 살펴 주세요.
2. 아무리 익숙한 길이나 장소라도 자녀 혼자 심부름은 되도록 보내지 말아 주세요.
3. 학원을 오가는 동안 삼삼오오 짝을 만들어 다니도록 해 주세요.
4. 친구나 친척 집에 다니러 갈 때도 연락처를 남기게 하시고 귀가를 꼭 챙겨 주세요.
5. 피서지 등에서는 개인행동을 하지 않고 꼭 어른과 함께 행동하도록 해주세요.
6. 사소한 이야기라도 자녀의 말에 귀를 기울여주세요.
7. 열쇠 목걸이는 남에게 보이지 않도록 하고, 가방이나 소지품에 너무 큰 글씨로 이름을 기록하지 말아 주세요.
8. 직장 일로 자녀를 혼자 두실 경우, 언제든지 자녀가 도움을 요청할 수 있는 연락처를 메모하여 주시고, 전화번호를 외우게 해주세요.

● 사이버 성폭력 예방을 위해

- ① 음란물 차단 프로그램 ② 유스키퍼(youth keeper)
- ③ 그린i-Net을 깔아 주세요.

1. 저장된 개인정보 및 사진 등을 다른 사람들에게 전달하지 않기
2. 다른 사람에게 장난 문자나 메일을 보내지 않도록 합니다.

건강한 체중관리, 바른 자세 걷기 실천

