



6월 보건소식

6월 9일은

구강보건의 날!



칫솔은 언제부터 사용했을까?

칫솔은 기원전 3,000년경 고대 이집트 바빌로니아에서 나뭇가지를 꺾어 연한 쪽을 씹으면서 시작되었으며,

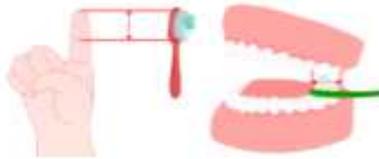


나무로 된 손잡이와 천연 명주실로 솔을 뿜은 고전적인 칫솔이 등장한 것은 1,500년경 중국에서 시작되었다.

1938년 미국에서 세계 최초의 나일론 칫솔을 발명하여 지금까지 사용되고 있다.



나에게 맞는 칫솔 선택하기!



내게 맞는 칫솔 크기는 나의 엄지 한마디나 어금니 2~3개 정도의 크기가 적당해요.

습기에 약한 칫솔 보관하기!

칫솔에 이물질이나 습기가 있으면 세균이 번식하기가 쉬워요.

칫솔질이 끝나면 치약이나 음식을 찌꺼기가 남아있지 않도록 흐르는 물에 30초 이상 씻어주세요.



깨끗이 씻은 칫솔은 물기를 제거하고, 습기가 적고 바람이 잘 통하는 곳에 보관하는 것이 좋아요.

- 욕실에 보관할 때는 변기와 멀리 떨어뜨려 주세요.

- 칫솔 머리가 위로 향하게 하고 칫솔끼리도 거리두기를 해주세요!

치약은 왜 써야 할까요?



치약은 이를 튼튼하게 하고, 입안을 깨끗하게 해서 충치를 예방할 수 있게 해줘요

치약을 칫솔모 길이의 1/2~1/3정도 양의 짜서 사용해요

치약은 물을 묻히지 않고 바로 칫솔하고, 입안을 충분히 헹궈내요



전염성 높은 눈병, 유행성각결막염!



유행성각결막염이란?

전염성이 강한 바이러스 질환으로 감염된 사람의 눈을 만진 손, 수건, 세면도구, 침구 등을 통해 감염됩니다.

발병 후 약 2주동안 전염력이 매우 강하므로 개인위생에 각별히 신경을 써야 해요!

증상

 증상은 보통 14일 정도 지나면 사라져요

눈의이물감



눈물, 눈곱



충혈, 눈꺼풀 부종



눈 통증



눈부심

예방수칙



올바른 손 씻기
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기



눈을 만지거나 비비지 않기



수건이나, 베개, 담요, 안약, 화장품 등 개인 소지품을 다른 사람과 공유하지 않기



증상이 있는 동안 수영장 및 목욕탕 등을 방문하지 않기

단체생활시 개인위생 철저히, 잊지 마세요 ~!

여름철 모기매개 감염병

- X 모기가 매체가 되어 발생하는 질병으로 대표적으로 말라리아, 일본뇌염 등이 있습니다
- X 모기는 주로 날씨가 더워지는 하절기에 활동하기 때문에 여름철에 각별한 주의가 필요합니다.
- X 또한 해외여행 전 여행 국가의 모기매개감염병 발생 현황을 확인하고 필요시 예방접종 및 예방약을 복용해야 합니다.

말라리아란?



열린중에 감염된 말라리아 모기에 물려 발생하는 급성질환으로 특이한 점은 앓아있을 때 벽면과 각을 이룬다는 것과 비행 시 '윙' 소리가 나지 않는다는 것입니다.

일본뇌염이란?



일본뇌염 바이러스를 가지고 있는 작은빨간집모기에 물려 발생하는 급성 감염병입니다.
뇌염 바이러스를 가진 모기매개감염병(집모기)

말라리아 증상

48시간 간격으로 반복

오한

발열

발한

말라리아 위험지역(인천, 경기, 강원북부에 거주하거나 아프리카, 동남아시아 및 남아메리카 여행 후 증상이 발생하면 즉시 의료기관에서 진료 받기!

일본뇌염 증상

초기

고열, 두통, 구토, 복통, 지각이상

급성기

언어장애, 판단능력저하, 사지운동저하 등

회복기

의식장애, 경련, 혼수 등

대부분 무증상이거나 발열, 두통 등의 가벼운 증상 일부에서는 고열, 두통, 목 경직, 의식장애, 경련 등 증상으로 진행 가능(이중 30%는 사망에까지 이를 수 있어 주의 요함!)

모기매개 감염병 예방수칙

기피제, 살충제 사용

운동 후 샤워

모기유충이 서식할 수 있는 고인 물 제거

모기장 사용, 발충망 정비

밝은 색의 긴옷 착용

자료 출처 : 경상북도 감염병 관리지원단

코로나19 변경된 방역지침

주요 방역조치 완화로 조속한 일상회복 전환 추진!



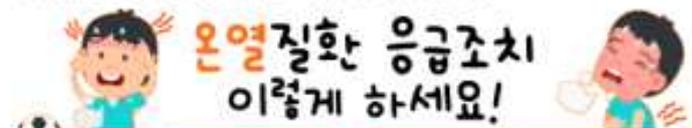
코로나19 위기단계를 하향 조정(심각 → 경계)함에 따라, 격리의무 해제와 마스크 권고 전환 등 주요 방역조치를 완화합니다!

분야	변경(심각 → 경계) 시행일 6월 1일~
격리	5일 권고 전환
마스크	의원, 약국 권고 전환 (병원급 이상 의료기관, 입소형 감염취약시설은 당분간 유지)
감염취약 시설보호	종사자 선제검사 권고 전환 (유증상, 다수인 접촉 등 필요시 PCR 또는 RAT)
	접촉 대면면회 시 취식 허용 (방역수칙 준수)
검역	입국 후 3일차 PCR 권고 종료 (당초계획 유지)

온열질환 주의

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 생명이 위태로울 수 있는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

▼

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

▼

수분 섭취

▼

개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

▼

시원한 장소로 이동

▼

옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함

▼

병원으로 후송

폭염대비 건강수칙 3가지

- 1 시원하게 지내기
- 2 물 자주 마시기
- 3 더운 시간대에는 활동 자제하기
가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)



자료 출처 : 질병관리청

살이 다 키가 된다고 했는데...

할머니는 말씀하셨다. "어릴 때 살은 다 키가 되니 많이 먹어" 라고...
그런데... 도대체 언제 키가 되는 거지???

키가 클거야...



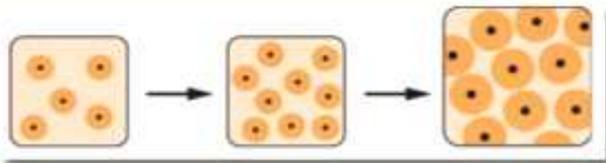
고거 다 옛말이라구!
지금은 식습관과 생활습관이 많이 바뀌면서 사회 전체적으로 영양과잉이고 비만이 급증하고 있어!!!

내가 비만일까요?

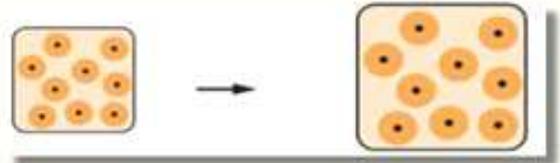
몸무게가 많이 나간다고 비만은 아니예요.
몸 안에 쌓인 지방이 정상보다 많을 때 비만이라고 해요.

소아비만의 특징

어린 시절의 비만은 지방세포의 수도 많아지고 크기도 커져요.
한번 많아진 지방세포수는 절대 줄어들지 않기 때문에 다이어트를 하더라도 또 다시 요요가 오기 쉬운 몸이 된답니다. 그래서 어른이 되어서도 비만의 가능성이 높아져요.



[소아비만]
지방세포의 수도 커지고 크기도 커져요



[성인비만]
지방세포의 크기만 커져요

소아비만의 문제점

비만은

- ✓ 소아비만은 성인비만으로 지속 될 확률이 높다.
- ✓ 각 종 생활습관병에 걸리기 쉽다.
- ✓ 체형의 변화가 온다.
- ✓ 몸이 둔해지고 운동력이 저하된다.
- ✓ 집중력이 떨어져 공부가 잘 안 된다.
- ✓ 심리적 정서적인 문제를 일으킨다.



비만이 되지 않으려면?

올바른 식습관

- 아침식사를 꼭 하기
- TV나 책을 보면서 먹지 않기
- 채소는 충분히, 과일은 적당히 먹기
- 열량이 적은 미역 등 해조류는 많이 먹기
- 패스트푸드와 가공식품은 적게 먹기
- 짜거나 매운 음식은 식욕이 자극되므로 싱겁게 먹기

운동습관

- 가까운 거리는 걸어서 다니
- 게임보다는 바깥활동 많이 하기
- 일주일에 3일 이상 땀이 나게 운동하기
- 유산소 운동하기 (걷기, 줄넘기, 수영, 자전거타기, 댄스, 스케이트, 배드민턴, 스쿼시, 축구 등)