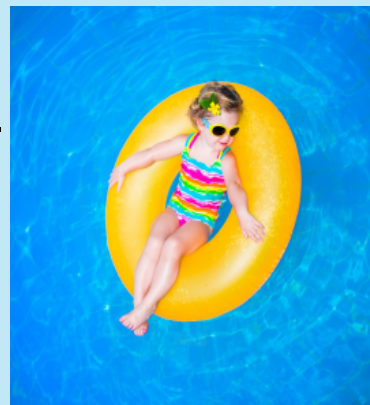


# 7월 보건소식지

## 물놀이 안전수칙

- 수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용해요.
- 물에 갈 때 심장에서 먼 부분 **[다리→팔→얼굴→가슴]**부터 들어가요.
- 식후 바로 수영을 하면 위경련이 발생할 수 있으니 충분히 휴식을 취해야 해요.
- 수영 능력 과신은 금물! 무모한 행동도 하면 안 돼요.



Q. 물에 빠지면 어떻게 해야 될까요?

구조 대원이 없다면 튜브, 장대 등 주위 물건을 던져 익수자가 잡고 나오도록 해요.  
물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고해요!  
구조 경험 없는 사람은 무모한 구조를 하면 안 되며 함부로 물에 뛰어들면 안 돼요!

## 올 여름 건강하게



온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 **고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상**을 보이고, 방치 시 생명을 위협하는 질병으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

어린이, 학생 또한 폭염 시 과도한 운동과 야외활동을 피하고, 특히 어린이가 차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록 보호자의 주의가 필요합니다.

### ✓ 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

### ✓ 시원하게 지내기

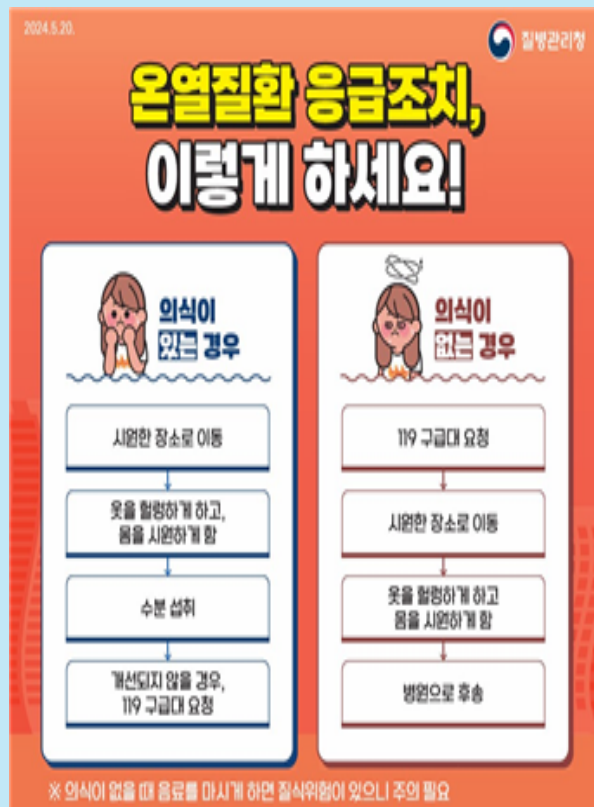
샤워 자주 하기, 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자) 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

### ✓ 더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대 낮 12~오후5시에는 휴식하기

### ✓ 매일 기온 확인하기

매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기



# 마약 및 약물 오남용 예방

## □ 대마 젤리의 위험성

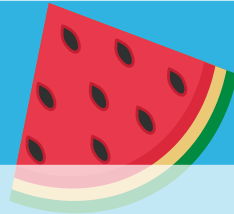
- 대마 젤리란 대마를 삶은 기름을 농축하여 젤리 형태로 가공
- 대마 젤리 섭취로 인한 환각 및 부작용 위험성이 일반 대마보다 약 20배 이상 높아 각종 부작용 발생 가능성이 높음
- 외형상 일반 젤리와 구분이 어려워 대마 젤리를 인식하지 못한 상태로 이를 단순한 간식으로 섭취할 가능성이 있음

## □ 당부사항

- 해외 방문이 빈번한 방학 기간 중 또는 해외 체험학습 시, 가급적 젤리, 사탕류 구매 자제
- 청소년을 상대로 집중력을 높여준다는 카페인 젤리 또한 환각 증세 유발 가능성이 있어 섭취 시 유의
- 모르는 사람이 준 젤리, 사탕, 음료수 등 절대 섭취 금지



# 모기매개 감염병 예방



모기 매개 감염병이란 감염된 모기에 물려 전파되는 감염병으로, 국내에서 발생하는 모기 매개 감염병은 말라리아와 일본뇌염이 대표적입니다.

## □ 말라리아의 주요 증상

- 삼일열 원충에 감염된 얼룩날개모기가 사람을 물어 전파
- 초기에는 오한, 발열, 발한 등이 나타나고, 48시간 주기로 반복
- 잠복기는 일반적으로 7~30일이지만, 수년 후에 증상이 나타날 수 있음

## □ 일본뇌염의 주요 증상

- 일본뇌염 바이러스에 감염된 매개 모기(주로 작은빨간집모기)가 사람을 물어 전파
- 일본뇌염에 감염된 모기에 물린 후 5~15일 이후 증상이 나타남
- 대부분 무증상이거나 무기력증, 발열의 증상이며 종종 두통, 복통, 메스꺼움, 구토 등
- 일본뇌염의 가장 좋은 예방법은 바로 예방접종

