

# ♥ 9월 보건 소식지 ♥

## 코로나19 감염 예방수칙 안내

현재 코로나19 위기 경보수준은 24년 5월 1일부로 관심 단계를 유지 중에 있으나 여름철 코로나19 유행 증가세가 지속되고 있고 집단 생활을 하는 학교의 특성상 감염 확산이 우려되고 있습니다. 이에 따라 코로나19 감염 및 확산방지를 위한 주요 방역수칙을 안내하오니 적극적인 협조 부탁드립니다.

### ■ 감염자 관리

(학생) 발열 및 호흡기 증상 등이 심한 경우 집에서 쉬고, 증상이 사라진 다음 날부터 등교합니다.

---> 검사결과서, 소견서, 진료확인서 중 1개 제출하면 출석인정 결석 처리됩니다.

(보호자) 자녀가 가정에서 머물며 온전히 건강을 회복할 수 있도록 협조 부탁드립니다.

### ■ 평상시 예방

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어주세요.
- 2시간마다 10분씩 환기해 주세요.
- 기침할 때에는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가려주세요.
- 의료기관 등을 방문할 때에는 마스크 착용을 해주세요.
- 사람이 많이 밀폐된 실내에서는 마스크 착용이 감염 예방에 도움이 됩니다.

## 가을철 건강 및 질환 예방

### ★ 가을철 건강을 지켜요!!

- 일교차가 크고 건조한 가을철에는 건강 관리에 신경을 써야 해요.
- 아침과 저녁의 급격한 온도 변화로 면역력이 떨어지면서 질병에 걸리기 쉬워져요.

### 01 가을철에 어떤 질환을 주의해야 할까요?

#### 감기



큰 일교차와 건조한 날씨로 약해진 기관지에 감기 바이러스가 침투하여 감기에 걸리기 쉬워요.

#### 기관지 천식



가을철 차고 건조한 바람과 알레르기 유발 물질로 인해 발작적인 기침과 호흡곤란이 발생할 수 있어요.

#### 알레르기 질환



가을철 꽃가루나 알레르기 유발 물질이 점막을 자극해 알레르기성 비염 및 결막염을 유발할 수 있어요.

#### 피부질환



큰 일교차로 피지선과 땀샘의 기능이 약화되고, 건조한 날씨로 피부의 수분을 빼앗기면서 아토피, 가려움증 등 다양한 피부질환이 발생하기 쉬워요.

### 02 가을철 질환을 예방하려면 어떻게 해야 할까요?



손 씻기를 습관화하고, 개인 위생을 철저히 해요.



날씨 변화에 따라 옷을 겹쳐 입어 체온을 조절해요.



실내 습도를 적정 수준으로 유지하며, 자주 환기해요.



실내의 먼지와 알레르기 유발 물질을 줄이기 위해 청소를 자주해요.



충분한 수면 시간과 균형 잡힌 식사, 적당한 운동으로 건강을 유지해요.



## 건강한 추석연휴 보내기

### 성묘할 때

- 벌초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- 진드기 기피제 사용하기
- 성묘나 벌초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



### 명절음식 준비할 때



- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기
- 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기



보름달처럼 풍성한  
한가위 되세요



### 식사를 할 때

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 실태 발기
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크 착용하기
- 예방접종 받기



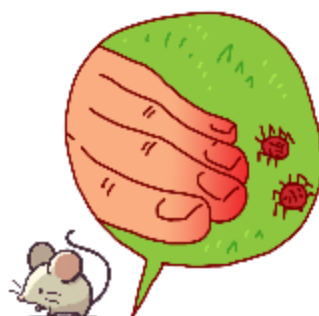
### 해외여행을 갈 때

- 해외여행지 감염병 확인하기
- 출국 전 예방접종, 예방약, 예방물품 챙기기
- 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기



## 가을철 감염병 예방수칙

- 산과 들에서는 긴 옷 입기
- 잔디 위에서는 돗자리를 깔고 앉고, 잔디 위에 옷 말리지 않기
- 야외에서 집에 들어오면 옷을 털고 목욕하기
- 야외활동 후 갑자기 고열이 있을 때 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료 받기



	유행성 출혈열	렙토스피라증	쯔쯔가무시
경로	들쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	감염된 동물(고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸의 상처를 통해 전염	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 물어 전파
증상	고열, 출혈, 신장병	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈	고열, 오한, 피부발진
발생 시기	10-12월	9-11월	9-11월



## 디지털 성범죄(불법 합성 및 유포) 대응 및 예방

최근 불법으로 사진 합성 및 유포하는 일명 '딥페이크' 성범죄물이 사이버 공간 단체 대화방에서 공유되는 일이 발생되고 있습니다. 특히 피해자 3명 중 1명이 미성년자라고 하니 학부모님의 관심과 주의 당부드립니다.

Q&A

### 디지털 성범죄란?

디지털 기기 및 정보통신기술을  
매개로 온·오프라인상에서 발생하는  
성폭력으로,  
불법촬영, 촬영물 비동의 유포, 유포협박,  
불법합성 등의 행위

Q&A

### 디지털 성범죄 유형?



Q&A

### 디지털 성범죄 수법

개인정보는 매우 중요합니다



Q&A

### 디지털 성범죄의 파급력

- 유포된 사진이나 영상물의 **완전 삭제**가 불가능
- **빠른 전파** - 피해가 끈이 없이 지속됨
- 시간, 공간의 제한 없이 발생
- 피해자는 **극심한 불안과 공포**를 느낌
- 피해자 대부분은 **사회 생활을 포기**
- 다양한 형태의 **파생 범죄**(성폭력, 성매매...)
- 피해자가 **피해 사실**을 바로 알기 힘들어

피해자가  
원하는 것은?

“  
평범한 일상의 삶을  
살지 못하게 되는 것  
”

## 슬기로운 의약품 복용법

약은 우리 몸의 질환에 따라 이로운 효과를 줄 수도, 해로운 효과를 줄 수도 있는 양면성을 지니고 있습니다. 따라서 우리는 올바른 약 복용법에 따라 슬기롭게 사용해야 합니다.



1. 의약품은 반드시 **의사, 약사 등 전문가의**  
판단에 따라 **필요한 경우에만** 사용하기

2. 의약품을 사용하기 전 **의약품 이름,**  
**모양, 사용기한** 확인하기



3. 의약품의 **정해진 용량 및 용법**을 지켜  
**물과 함께** 복용하기



4. 의약품 **보관 방법** 지키기

실온 약 1-30도, 냉장 약 2-8도

5. 의약품은 **약국**에서  
**약사**에게만 구입하기

※ 인터넷 의약품(DA)은 약국 구입하지 않기



6. 자신에게 **처방된 약만** 먹기

※종상이 비슷하다고도 다른 사람의 약을 같이 먹지 않기