

# 10월 보건 소식지

## 10월 15일은 "세계손씻기의 날"

매년 10월 15일은 '세계 손씻기의 날'입니다. 올바른 손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다. 우리 모두 올바른 손씻기로 감염병을 예방해요!!

올바르게 손을 씻지 않으면  
상당수의 세균이 손에 남아있게 됩니다.  
6단계 올바른 손씻기를 통해 구석구석  
깨끗한 손씻기를 하세요.



- 대부분 씻기지 않음
- 종종 씻기지 않음
- 전혀 씻기지 않음
- 잘 씻겨서 세균 없음



## 인플루엔자 예방접종



### 인플루엔자란?

흔히 '계절 독감'이라고 불리는 인플루엔자는 감염이 될 경우 일반적인 감기 증상과 함께 고열, 근육통, 쇠약감 등의 전신증상이 나타나는 것이 특징인 급성호흡기질환입니다. 인플루엔자 합병증으로 세균성 폐렴, 중이염 등이 발생할 수 있고 심부전증, 천식, 당뇨 등과 같은 만성질환을 악화시켜 심각한 합병증이 발생할 수 있는 위험이 있기에 개인위생수칙 준수와 함께 예방접종이 권장됩니다.

### 접종시기



독감이 유행하기 이전인 9~11월 사이

인플루엔자 바이러스는 매년 그 유형이 조금씩 바뀌므로 지난 해에 예방접종을 하였더라도 매년 새로 접종해야 합니다.



### 예방접종지원(무료접종)

FREE

지원대상 생후6개월 이상 ~ 13세 어린이 (2011. 1. 1. ~ 2024. 8. 31. 출생자)

접종기관 지정의료기관 및 보건소(예방접종도우미 누리집 참고)

지원기간 2회 접종자 : 2024. 9. 20.(금) ~ 2025. 4. 30.(수)

1회 접종자 : 2024. 10. 2.(수) ~ 2025. 4. 30.(수)

## 10월 10일은 "세계정신건강의 날"

'정신이 건강하는 것'은 기질적으로 질병이 없을뿐 아니라 밝은 생각, 건전한 감정(웃는 얼굴, 화 다스리기, 기분 조절하기), 올바른 행동으로 현실과 환경에 잘 적응하며, 원만한 사회생활을 할 수 있는 성숙한 인격체를 갖춘 상태이다.



### 건강한 마음을 가지기 위한 방법



긍정적으로 세상을 본다  
 감사하는 마음으로 산다.  
 반가운 마음이 담긴 인사를 한다.  
 하루 세끼를 맛있게 천천히 먹는다.  
 상대의 입장에서 생각한다.  
 누구라도 칭찬한다.  
 약속 시간에 여유 있게 가서 기다린다.  
 일부러라도 웃는 표정을 짓는다.  
 정직하게 산다.  
 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.  
 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

행복은  
 우리 곁에  
 있어요



## 한 번의 호기심, 평생의 후회!! 청소년 마약류 예방



### 청소년 마약 중독의 위험성

뼈 속 골수 및 성장호르몬을 손상, 키가 자라지 않는 등 성장 이상 / 뇌손상, 정신병, 치매 및 암을 포함한 각종 질병의 위험 / 구토, 두통, 우울증 등 여러 부작용과 심할 경우 사망의 위험



### 마약으로 부터 나를 지키기!!

- ☒ 모르는 사람이 주는 음료, 음식 먹지 않기
- ☒ 마약 전달책으로 의심되는 알바 하지 않기
- ☒ 호기심으로든 마약 검색하지 않기
- ☒ 마약 등 약물에 절대 손대지 않기

#### 처벌

10년 이하 징역

1억원 이하 벌금

(마약, 향정신성의약품사용)

자수시 경별 감경, 면제

#### 신고

112

신고자 신분 비밀 보장  
및 신고보상금 지급

#### 치료

1899-0893

상담, 치료, 재활 지원  
(마약퇴치운동본부)

