

## 4월 보건소식지



### 1 4월7일은 세계 보건의 날

국민 보건관심을 향상시키고 보건으로 및 복지 분야의 중사자를 격려하기 위하여 제정한 국가기념일(World Health Day)  
전 세계가 코로나19로 인한 팬데믹 상태입니다. 하루 빨리 코로나19가 종식되기만을 간절히 바라보면서, 세계 보건의 날을 맞아 코로나19와 함께 싸우고 있는 의료인들에게 감사의 마음을 전해보아요.

### 2 봄철 알레르기 예방법

**봄철 알레르기 피부염**  
봄철에 흔한 알레르기 피부염의 원인은 바로 꽃가루입니다. 꽃가루 때문에 가려움증, 발진에 부어오름, 보루지 등이 생기는데 꽃가루가 많이 날리는 장소로 다니는 일은 피하고 외출할 때는 되도록 긴팔 옷과 마스크, 장갑 등을 착용해 꽃가루가 피부에 닿는 일을 가능한 막아야 합니다.

**아토피 피부염**  
건조한 날씨 때문에 심해지는 아토피 피부염은 피부의 제일 바깥층이 수분을 많이 함유하고 있어야 증상이 줄어듭니다. 실내온도는 되도록 낮게 유지해야 하며, 가습기 등을 이용해 습도를 적절히 맞춰야 합니다. 목욕을 할 때에는 뜨거운 물, 비누와 때수건은 절대로 쓰지 않도록 하고, 샤워 후 수분은 충분히 발라 피부가 충분히 수분을 머금도록 해야 합니다.

### 3 봄철 감염병 예방법

**독감**  
일교차가 크고 면역력이 떨어지기 쉬운 봄철에는 독감 환자가 많아지는데요, 독감에 걸리지 않기 위해서는 평소 생활습관을 통해 예방하려는 노력이 중요합니다. 감염병을 예방하는 가장 기본적인 방법은 손씻기입니다. 비누를 이용해서 30초 이상 꼼꼼하게 손을 씻어 주세요. 또한 따뜻한 물을 마시는 것은 체내에 수분 막이 형성되어 바이러스 침투를 막아준다고 하니, 참고해주세요!

**A형 간염**  
A형 간염은 2030세대 사이에서 많이 발생하고 있는데, 초기에는 발열과 몸살 등 감기와 유사한 증상이 나타나지만, 시간이 지나면서 구토, 복통, 황달 등을 동반하기도 하며, 전염성이 매우 높습니다. A형 간염을 예방하기 위해서는 날 음식 섭취를 삼가고, 위생상태가 좋지 않은 음식을 먹지 않도록 주의해야 합니다. 예방접종을 하는 것도 잊지 마세요!

**볼거리**  
유아기부터 청소년기까지 어린 연령층에게 발생하는 볼거리는 1~2일 동안 미열이 나고, 두통, 오한 등의 증상을 거친 후 얼굴이 갑작스럽게 붓고 통증이 나타나게 됩니다. 개학 시기에 발생할 가능성이 가장 높은 볼거리는 미리 예방접종을 하는 게 제일 중요합니다. 아울러 영양가 있는 음식을 꾸준히 섭취하여 면역력을 높이는 것도 볼거리에 걸리지 않는 방법 중 하나입니다.

### 4 디지털 피로 증후군

컴퓨터, 스마트폰 등과 같은 기기를 장시간 사용하면 나타나는 만성 스트레스 상태를 의미합니다.

**안구건조증**  
눈의 피로도 증가, 깜빡임 횟수 감소, 눈이 뻑뻑해지고 충혈이 나타납니다. 주기적인 휴식 및 의도적인 깜빡임 횟수 증가, 충분한 수분을 보충합니다.

**거북목증후군**  
목과 목이 앞쪽 방향으로 향하게 되어 마치 거북목처럼 구부러지는 것입니다. 허리를 세워서 앉는 습관, 모니터와 눈 사이 일정한 간격 유지, 모니터의 높이를 눈보다 15도 위에 둡니다.

### 5 디지털 성범죄 예방 및 행동수칙

#### 디지털 성범죄란?

디지털 기기 및 정보통신기술을 매개로 온오프라인상에서 사진이나 영상을 촬영 및 유포하거나 이를 빌미로 협박하는 행위, 사이버 공간에서의 성적 괴롭힘 등을 의미합니다.

#### 디지털 성범죄 피해가 발생했을 때

피해 촬영물, URL 등의 증거 확보  
↓  
상담신청  
www.women1366.kr/stopds  
전화 02-735-8994  
↓  
디지털 성범죄 피해자  
지원센터에서 삭제요청

#### 디지털 성범죄를 상담/신고할 수 있는 곳

**디지털 성범죄 피해자 지원센터**  
02-735-8994  
www.women1366.kr/stopds

**여성긴급전화 1336**  
365일, 24시간 상담가능

**여성폭력사이버상담**  
www.women1366.kr

**청소년사이버상담센터 1388**  
#1388(24시간 문자, 카카오톡 상담)

- ☒ 낯선 사람에게 사진과 개인정보를 공유하지 않기
- ☒ 이유없이 문화상품권, 게임 아이템 등 대가를 주려는 사람 거절하기
- ☒ 검증되지 않은 파일 설치하지 않기
- ☒ 성별이나 나이가 드러나지 않는 아이디 사용하기
- ☒ SNS등의 계정 비밀번호 자주 변경하기
- ☒ 경찰관은 절대 개인정보를 요구하지 않으니, 경찰관 사칭에 주의하기
- ☒ 조건만남, 성매매의 위험성이 있는 앱 주의하기



#### 이렇게 행동해요!

- 낯선 사람이 오프라인에서 만나자고 할 때  
→ 만남 거절하고 대화 중단하기
- 랜덤채팅앱에서 대가성 만남을 요구할 때  
→ 응하지 않고 캡처해서 신고하기
- 화장실 등에 의심스러운 물건이 보일 때  
→ 즉시 112 신고하기
- 불법촬영이 의심될 때  
→ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기
- 몸 사진을 보낸 후 유포하겠다고 협박받았을 때  
→ 주변에 도움을 요청하고 즉시 112 신고하기
- 지인이 합성된 사진, 영상을 봤을 때  
→ 당사자에게 알리고 신고 도와주기
- 친구가 올린 성적인 영상을 보고 불쾌할 때  
→ 불쾌함 표현하기/ 대화 중단 및 신고하기
- 성적인 욕설, 몸 사진, 영상을 받았을 때  
→ 대화중단 및 신고하기
- SNS에서 성적인 영상을 봤을 때  
→ '신고/스팸'누르기 및 다른곳에 게시하지 않기
- 몸 사진전송을 요구받았을 때  
→ 절대 응하지 않기/ 대화중단하기