

7월은 본격적인 더위와 장마가 시작되지만 즐거운 방학이 있어 가슴이 설레는 시기이기도 합니다.

**개인 위생관리와 각종 안전사고에 유의하면서 건강한 여름을 보내보아요~~!!**



## 여름철 건강관리 수칙

### 1. 수분을 잡아라



- ☞ 야외활동이 많은 경우, 땀을 많이 흘린 경우 수분섭취
- ☞ 얼음물보다는 미지근한 물

### 2. 청결하도록 더 노력하자



- ☞ 외출 후 손 깨끗이 씻기
- ☞ 물, 음식은 끓이거나 익혀 먹기

### 3. 냉장고를 과신하지 말자



- ☞ 일정한 보관기간이 지난 식품은 즉시 폐기

### 4. 일광화상에는 찬물 찜질



- ☞ 차가운 우유나 찬물로 찜질

### 5. 실내외 온도 차는 적당히



- ☞ 냉방병 예방을 위해 실내외 온도차를 5℃ 정도 유지

### 6. 일사병을 조심하자



- ☞ 운동할 때 시간마다 2~4잔
- ☞ 챙 넓은 모자와 선글라스

### 7. 꼼꼼히 자외선 차단



- ☞ 오전 11시~ 오후 3시까지 자외선이 가장 강함
- ☞ 자외선 차단제 사용 (2~3시간마다 덧바르기)

### 8. 열대야 극복하기



- ☞ 실내온도는 항상 26~28℃ 유지
- ☞ 취침 전 과식 피하기
- ☞ 따뜻한 물로 목욕

### 9. 찬음식이나 자극적인 음식은 삼가자



- ☞ 체온에 민감한 장의 기능이 떨어져서 설사를 유발

### 10. 비타민과 단백질을 챙기자



- ☞ 열량 보충으로 단백질 섭취
- ☞ 과일 채소 등 비타민 섭취



## 에어컨 이용수칙

- ▶ 에어컨 사용 시 실내공기가 재순환되고 바람으로 인해 비말이 더 멀리 확산될 우려가 있으므로 환기, 풍량에 주의하여 사용해주세요.
- ▶ 에어컨 사용으로 실내공기가 오래 머물게 되면 감염위험이 높아질 수 있기 때문에 신선한 외부 공기로 환기를 자주해줘야 합니다.
- ▶ 에어컨 바람이 사람의 몸에 직접 닿지 않도록 하고 바람의 세기를 낮춰서 사용하세요.



- ▶ 창문을 닫고 에어컨을 사용하되, 2시간마다 1회 이상 환기해주기
- ▶ 환기 시에는 가급적 자연화기하며, 창문을 개방하여 맞통풍하기
- ▶ 에어컨 바람의 방향은 사람에게 직접 향하지 않게 하며 바람의 세기는 약하게 하기



## 여름철 모기 대처법

### ▶ 예방법

- 외출 시는 밝은색 옷과 모기기피제 챙기기
- 침실용 모기장 사용하기.
- 땀은 자주 씻자. 모기는 땀 냄새를 좋아합니다.

### ▶ 물렸을 때의 대처법

- 물린 부위를 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선입니다.
- 가능한 만지거나 긁지 말고, 찬찜질로 붓기와 가려움증을 가라앉혀요.
- 물린 부위에 침을 바르지 않습니다.



## 비브리오 패혈증이란?



▶비브리오 패혈증은 비브리오균에 오염된 어패류를 생식하거나 피부의 상처를 통해 비브리오균에 감염되었을 때 발생하는 질환입니다. 비브리오균은 평균 1~2일의 잠복기를 거친 후 패혈증을 유발합니다. 조기 진단 및 신속한 치료가 필요한 급성 질환입니다.

### ▶증상

건강한 사람에게는 구토, 설사, 복통 등의 증상이 나타날 수 있습니다. 만성 기저 질환으로 질환 감수성이 높은 사람에서는 혈류 감염이 일어나 쇠약감, 발열, 오한, 저혈압, 피부 괴사, 반상출혈 등 패혈성 쇼크의 증상이 발생할 수 있습니다.

감염 후 36시간 내에 피부에 출혈성 수포가 형성됩니다. 혈소판 감소 및 범발성 혈관 내 응고병증이 발생하기도 합니다. 상처로 인한 피부 감염이라면, 피부의 궤양, 괴사 등이 일어나기도 합니다. 손상 부위에 부종, 홍반이 발생하고, 이것이 급격히 진행되어 대부분 수포성 괴사가 생깁니다.

▶비브리오 패혈증을 예방하기 위해서는 어패류를 -5℃ 이하로 저온 보관하고, 60℃ 이상의 열로 가열하여 충분히 익힌 뒤 섭취해야 합니다. 익히지 않은 해산물에 의해 조리된 음식이 오염되지 않도록 주의해야 합니다. 해산물을 익힌 다음 바로 먹고, 남기는 경우 반드시 냉장 보관을 해야 합니다. 해산물을 다룰 때는 반드시 장갑을 착용해야 합니다. 손이나 발에 상처가 있다면 상처 부위에 바닷물이 닿지 않도록 해야 합니다.



## 여름철 식중독 주의보

기온이 상승하여 식중독 발생 우려가 커지고 있습니다. 건강하고 안전한 학교 및 가정생활을 위해 식중독 예방수칙을 안내해 드립니다.

### ▶ 식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단 되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

### ▶ 주요증상



### ▶식중독 예방을 위한 6가지 실천수칙

