



완전한 가을로 접어드는 계절 10월은 **일교차가 심해 지며 우리 몸의 면역기능을 떨어 뜨려 감기나 독감에 걸릴 수가 있습니다.**

기온의 변화가 심할 때는 옷차림이나 개인위생 등 건강관리를 위해 더 신경을 써야 합니다.

인플루엔자 유행주의보 안내

발열 및 호흡기 증상이 있을 경우 가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시기 바랍니다.

2023년 9월 15일(금) 0시 인플루엔자 유행 주의보 발령

◆ 인플루엔자란

○ 흔히 **독감**으로 불리며, 주로 기침, 재채기 등 사람의 호흡기비말을 통해 전파

○ 감염 되면 1~4일(평균 2일) 후에 증상이 나타나며, **38°C 이상 고열, 기침, 인후통, 두통, 근육통, 피로감, 쇠약감, 식욕부진 등 전신증상**을 보임



◆ 인플루엔자 유행주의보란

○ 지역사회 내 인플루엔자 유행을 알리기 위한 발령 체계

○ 23-24절기('23.9월~'24.8월) 유행기준 : **외래환자 1천 명당 6.5명**

○ 23-24절기는 **9월 15일(금) 0시에 유행주의보 발령**

※ 직전 절기 유행주의보 해제없이 유행주의보 발령 지속



◆ 인플루엔자 증상



▶ 호흡기감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기 (흐르는 물에서 비누로 30초 이상)
- 기침 예절 지키기
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 호흡기 증상이 있는 경우 마스크 착용 및 다른 사람과의 접촉을 피하고 진료받기
- 인플루엔자 예방접종 받기



접종기관 등은 예방접종도우미 (nip.kdca.go.kr)에서 확인 가능

10월 10일 세계정신건강의 날

‘정신이 건강하다는 것’은 정신적으로 질병이 없을 뿐 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.
- 원칙대로 정직하게 산다.
- 때로는 손해 볼 줄도 알아야 한다.
- 자신이 좋아하는 일을 하며 즐거운 생활을 한다.

<출처: 대한신경정신의학회>

◆ 우울·불안 극복과 마음건강 증진을 위한 Step 4 ◆



10월 11일 비만 예방의 날

비만은 그 자체로도 삶의 질을 크게 저하시키지만, 무엇보다 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 등 여러 질병의 원인으로 작용하므로 관리가 매우 중요합니다.

매년 10월 15일은 세계 손씻기의 날

2008년 10월 15일 유엔(UN) 총회에서
각종 감염으로 인한 전 세계 어린이들의 사망을
방지하기 위한 목적으로 제정되었습니다.

심각할 경우 사망에까지 이르는 감염 질환들이
간단한 손씻기를 통해 대부분 예방이 가능하다는 각종 연구를
바탕으로 만들어진 지구촌 캠페인입니다.



Global Handwashing Day
15 October

올바른 손씻기 6단계



가을철 알레르기 비염

◆ What? 알레르기 비염이 뭐예요?

코 점막이 특정물질(집먼지 진드기, 꽃가루, 먼지, 비듬, 등)에 대해 과민반응(약한 자극에 예민하게 반응)을 나타내는 것입니다. 연속적으로 계속 흘러 내리는 맑은 콧물, 재채기, 코 가려움, 코막힘 등이 특징적입니다.



◆ How? 어떻게 막아낼까요? <예방이 중요해요>

● 차단하자

- 외출 시 마스크를 착용한다.

● 청소하자, 청결하자

- 집먼지 진드기가 없도록 카펫과 담요, 커튼을 청소한다.
- 환기 및 습도조절을 한다.(50~60%)
- 귀가 후에는 손을 깨끗이 씻는다.

● 코 세척도 도움이 됩니다.

- 손을 먼저 깨끗이 씻는다.
- 미지근한 온도의 생리식염수를 코 속으로 넣어준다
- 코를 풀어주고 반대쪽도 같은 방향으로 세척한다.



디지털 성범죄 7가지 안전수칙

1. 나와 타인의 개인정보를 인터넷에 올리거나 다른 사람에게 전송하지 않는다.
2. 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷링크나 파일을 클릭하지 않는다.
3. 타인의 동의 없이 사진이나 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.
4. 타인의 사진이나 영상에 성적 이미지를 합성하지 않는다.
5. 타인의 사진이나 영상을 퍼뜨리겠다고 위협(협박)하지 않는다.
6. 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 믿을 수 있는 어른에게 알린다.
7. 불법 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때는 전문기관에 도움을 요청한다.

약물 오남용 예방교육

