

<일상생활과 건강>

폭염 대비 건강수칙

1. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

2. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기

*자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

[출처] 질병관리청

<약물오남용 예방>

마약류로부터 우리를 보호해요

청소년에게 피해가 더 큰 이유는?

기억력 저하
사고능력 저하
공격적 성향
거짓말
극심한 두통
과한 심장박동
신체·인지·정서적 성장발달 저하



신체적·정신적 피해



마약류 범죄 연루

- 성장, 발달 중인 청소년은 성인보다 중독에 이르는 속도가 훨씬 빨라요.
- 청소년기는 또래관계에 영향을 많이 받는 시기로 다른 친구들에게도 직접적인 영향을 끼쳐 마약류 범죄 연루 위험성이 높아요.

<응급처치>

눈 외상시 응급처치

- ☀️ 눈에 화학물질이 들어갔을 때는 최소 (15분) 동안 물로 헹군 후 병원 방문
- ☀️ 눈에 이물질이 들어갔을 때는 (비비지) 말고, 제거하려고 하지 말고 병원 방문
- ☀️ 눈을 세게 부딪혀서 아래의 증상 있으면 즉시 병원 방문
 - 통증, 잘 안보임, 출혈, 눈 주위 피부색 변화
- ☀️ 눈 외상으로 병원을 방문할 때는 눈을 (종이컵) 같은 것으로 가리고 응급실 방문
 - 종이컵이 눈을 누르지 않도록 주의, 눈 위 눈썹과 눈 아래 광대뼈에 반창고로 고정
- ☀️ 눈이 찢렸을 때는 누르지 말고 (냉)찜질을 하고 병원 방문하기
- ☀️ 눈 비비지 않기



[출처] National Center on Health, Behavioral Health, and Safety

무엇을 주의해야 할까요?



- ✓ 의료목적의 향정신성의약품은 인터넷을 통해 구매하거나, 사용하지 않아야 해요.

- ✓ 본인이 처방받은 향정신성의약품도 타인에게 양도해서는 안 돼요.



- ✓ 간단한 일인데, 높은 대가를 제공한다면 의심해야 해요.

(예) 물품 운반, 물품 대신 보관, 타인에게 물품 전달, 해외우편물 대신 수령 등

- ✓ 마약류 운반자는 단순 소지만으로도 처벌될 수 있어요.

(예) 물품 운반, 물품 대신 보관, 타인에게 물품 전달, 해외우편물 대신 수령 등



- ✓ 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 해요.

[출처] 학생건강정보센터

<질병 예방>

야외 활동 시 벌레에 물리면?

벌레 물림으로 인한 주요 특징과 증상

모기에 물렸을 때



말라리아 감염

- 말라리아 감염 시 하루는 열이 나고 하루는 열이 전혀 없다가 그 다음날 다시 열이 나는, 삼일열이 특징이에요.
- 오한, 발한, 두통, 근육통, 오심, 구토, 설사가 나타날 수 있어요.

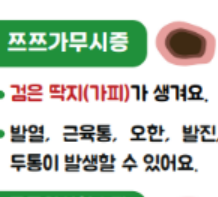
벌에 쏘였을 때



아나필락시스

- 벌독 알레르기가 있는 약 1%의 사람에서 나타나요.
- 흔히 불안감으로 시작되고, 저림과 현기증이 뒤따라 나타나요.
- 이후 전신 두드러기, 부기, 호흡곤란, 실신 등이 발생할 수 있어요.

진드기에 물렸을 때



프프가무시증

- 검은 딱지(가피)가 생겨요.
- 발열, 근육통, 오한, 발진, 두통이 발생할 수 있어요.

중증열성혈소판 감소증후군

- 붉은 반점이 생겨요.
- 고열, 구토, 설사, 두통, 근육통이 특징이며, 치사율 약 20%로 매우 높아요.

라임병

- 과녁모양의 붉은 반점이 생겨요.
- 발열, 오한, 피로감, 두통, 관절통이 발생할 수 있어요.

벌레에 물리지 않게 이렇게 예방해요



긴 팔 옷 등 피부 노출 최소화
밝은 계열 옷 입기



벌레기피제 사용



풀밭에 앉지 않고
돗자리 사용



벌을 자극하는 향수,
과일, 달콤한 음료
자제



벌을 쫓기 위해 동작 크게 하지 않기



야외 활동 후 진드기
붙어 있는지 확인



야외 활동 후
반드시 옷 세탁



야외 활동 후
반드시 샤워하기

벌레에 물리면 이렇게 대처해요



물린 위치 주변의 **액세서리**를 제거해요.



물린 부위를 깨끗한 **물**로 충분히 **세척**해요.



벌에 물린 경우, 벌침은 **신용카드** 등으로 면도하듯 **밀어서 빼내요**.
※ 집게, 핀셋, 손가락 등으로 제거하면, 오히려 벌침 안에 남은 독이 몸 안으로 들어갈 수 있어요.



물린 부위를 **얼음팩** 등으로 **냉찜질** 해요.
※ 통증을 방지하기 위해 수건을 덧대어 얼음팩이 피부에 직접 닿지 않도록 하세요.



통증이 너무 심하거나, 어지럽고, 가슴이 두근거리고, 속이 울렁거리는 증상이 발생하면 바로 **의료기관을 찾아가세요**.

[출처] 학생건강정보센터

<감염병 예방>

물, 식품으로 인한 감염병 예방

흐르는 물에 **30초 이상 비누**로 손 씻기



[출처] 질병관리청

마이코플라스마 감염병 예방

마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

- 마이코플라스마 폐렴균(*Mycoplasma pneumoniae*)에 의한 급성 호흡기 감염증
- 주로 소아, 학령기 아동, 젊은 성인층에서 유행하는 폐렴의 흔한 원인
- 환자의 기침, 콧물 등 호흡기 비말, 직접 접촉을 통해 감염
- 전세계적으로 3~7년 주기로 유행하며, 국내의 경우 2015년, 2019년, 2023년에 유행

호흡기 감염병 예방수칙

- 올바른 손씻기의 생활화
- 기침예절 실천
- 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 발열, 기침, 콧물 등 호흡기 증상 있을 시, 의료기관을 방문하여 적절한 진료 받기
- 실내에서 자주 환기하기
- 어린이집, 유치원, 학교 등 집단시설 내 전파 예방을 위해 환경관리 철저히 하기