





## 모기매개 감염병 예방수칙



01 외출 시 밝은 색의 긴팔, 긴바지 착용하기



02 모기에 물리지 않도록 기피제 사용하기



03 캠핑이나 야외에서 취침 시 모기장 사용하기



04 집 주변 고여있는 물 없애기

[모기매개 감염병 예방수칙]

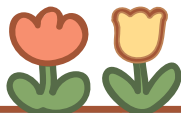
## 5월 31일 세계 금연의 날

세계 금연의 날은 1987년, 세계보건기구(WHO)가 담배의 해악을 널리 알리고, 담배 연기 없는 사회를 만들기 위해 창립 40주년을 맞아 제정한 날입니다. 담배가 건강과 환경에 어떤 피해를 주기에 이렇게 규제하고 금연을 독려할까요?



### 담배의 악영향

- 모든 폐암 발생 원인의 90%가 흡연에 의한 것입니다.
- 담배 한 개비에는 수십 가지의 발암 물질과 수천 가지의 유해 화합물이 들어 있어, 신체의 거의 모든 부위에 암을 유발할 수 있습니다.
- 대표적으로 폐암, 후두암, 설암, 식도암 등이 흡연과 관련이 깊습니다.
- 흡연은 혈중 중성지방을 증가시키고, 심혈관계 질환을 유발해 심장마비나 뇌졸중 등의 위험을 높입니다.
- 매년 약 20만 헥타르의 토지가 담배 재배 및 경화로 인해 개간되며, 전 세계적으로 약 15억 헥타르의 숲이 손실되었고 이로 인해 온실가스 증가에 연간 20%가 담배로부터 기인한다고 합니다.



### 금연의 이점

#### 1. 금연 후 하루

- 2시간만 지나면 혈액 속에서 니코틴이 완전히 없어지기 시작합니다.
- 6시간이 지나면 맥박과 혈압이 낮아지며, 24시간 이내에 일산화탄소가 완전히 체외로 배출됩니다.
- 폐 기능이 향상되며 육체적 활동 시 지구력이 좋아집니다.

#### 2. 금연 후 이틀

- 기분이 상쾌해지고, 그동안 불쾌했던 담배 냄새가 몸과 옷에서 사라집니다.
- 약해졌던 미각과 후각도 다시 정상으로 돌아옵니다.

#### 3. 금연 후 일주일과 그 이후

- 폐에 쌓였던 점액이 묽어지며, 폐 속의 정화 기능을 담당하는 섬모가 제 기능을 회복합니다.
- 3주 이내 폐 기능이 크게 향상되어 운동이 더 쉬워지고, 2개월 이내에는 혈액순환이 개선됩니다.

## 디지털 성범죄 예방

디지털 성범죄는 개인간의 사소한 문제가 아닌 사회 구조적으로 발생하는 성폭력에 해당되며, 현행법상으로도 처벌되고 있는 명백한 범죄 행위입니다.

### < 디지털 성폭력 예방수칙 >

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

