

7,8월 보건소식지

7월의 건강 실천

여름 기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬워 변질된 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈, 설사가 잦아지는 시기입니다.

또한 물놀이에 따른 각종 안전 사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의를 요하는 계절입니다.

우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보내봅시다!

❗ 자세히 확인해 주세요.

폭염대비 건강수칙

시원하게 지내기

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



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시 ~ 오후 5시)에는 휴식 취하기
- 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



여름철 식중독 주의보

? 식중독이란?

식품 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환을 의미합니다.

? 주요 증상



설사



구토



복통



발열

? 식중독 예방수칙

손 씻기



비누로 30초 이상

익혀먹기



음식은 속까지 익혀서

끓여먹기



물은 끓여서

구분하여 사용하기



식재료별 칼, 도마는 따로

세척, 소독하기



조리기구, 식재료는 깨끗하게

보관온도 지키기



냉장 5℃ 이하
냉동 -20℃ 이하

약물 오남용 예방 - 마약류

최근 10대 청소년을 중심으로 **마약류로 지정된 식욕억제제 디1000** (일명 "나비약")를 병원에서 처방받아 SNS 등을 통해 판매, 구매하는 등의 불법 행위가 경찰당국에 적발된 사례가 있다고 합니다. 가정 내에서 약물 오남용 예방을 위한 교육을 위해 함께 힘써주세요.

▶ 문제점

- 10대 중·고등학생들이 유튜브나 트위터 등에 무분별하게 올려져 있는 **과장된 식욕억제제 홍보 영상**을 시청 후, 구매 사례 급증
- 청소년들이 마약류(향정신성의약품)인 식욕억제제를 병원에서 처방받아 복용할 수 있기에 안전하고 부작용이 심하지 않는 **처방약으로 가볍게 생각**

▶ 약물 오남용 예방(마약류)을 위해 알아야 할 것

- 마약류(향정신성의약품)으로 지정된 식욕억제제를 처방받아 복용하는 경우, 마약류관리에 관한 법률 위반이라 할 수는 없으나, 합법적으로 처방을 받는다고 하더라도 **오·남용의 문제가 심각**
- 해당 식욕억제제*는 「마약류 관리에 관한 법률」에서 지정한 향정신성의약품으로 동법 제61조제1항에 따라 향정신성의약품을 매매하거나 동법 제62조제1항에 따라 **불법 판매하는 경우 처벌** 대상에 포함될 수 있음**



“신종마약 기승,
10대 청소년 ‘표적’”



“지난해 마약사범 ‘역대 최다’
청소년도 ‘급증’”

여름철 온열질환 대처방법



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

↓
수분섭취

↓
개선되지 않을 경우
119 구급대 요청



의식이 없는 경우

119 구급대 요청

↓
시원한 장소로 이동

↓
옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

↓
**의식이 없을 때 음료를
마시게 하면
질식의 위험이 있으니 주의