

잘 보아!

남원교룡초

7~8월 건강소식



보건쌤이 알려주는 건강관리 꿀팁



모기매개
감염병

냉방병
예방

온열질환
예방

자외선
차단제

식중독
예방

Chapter 01. 여름철 모기 매개 감염병 예방법에 대해 알려줄게

“ 일단, **긁지**는 말자! ”

☑ 예방법

- 집주변 고여 있는 물 없애기
- 짙은 향수나 화장품 사용 자제
- 야외활동 시 밝은 색의 긴 옷 착용
- 모기퇴치제 올바르게 사용하기
- 야외활동 후
반드시 **샤워하고** **땀제거**하기 추천 ★★★
- 잠들기 전, 집안 점검
 - 모기 살충제, 모기향 등 사용후 환기
 - 구멍난 방충망 확인 및 모기장 사용

☑ 물렸을때 **대처방법**

- 찬 찜질로 붓기와 가려움증 가라 앉히기
- 물린 부위에 침 바르기 않기
 - 침속에 많은 균들이 있어 상처에 염증을 일으킨다.
- **긁지** 않고 염증을 가라앉히는
항히스타민 연고 등 바르기
- 심하게 붓고 물집이 생기면 병원 진료

Chapter 02. 냉방병예방? 이것만 알면 어렵지 않지~

냉방기기 사용 및 환기

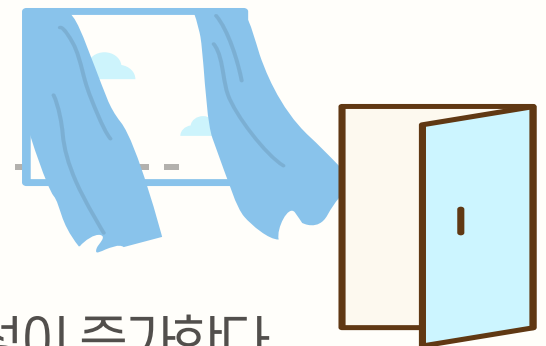
- 1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기

밀접도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 하자!



- 맞통풍이 일어나도록 문과 창문을 동시에 여러개 열기

맞통풍을 유도하여 신선한 공기가 실내에 들어오게하고
창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적으로 환기하자



- 냉방 중에도 주기적으로 환기하기

냉방 중에 환기를 하지 않으면 비말이 재순환되어 감염 위험성이 증가한다.

일상생활의 90%를 머무는 실내의 환기가 부족하면
외부환경보다 **최대 10배 오염**될 수 있다.



Chapter 03. 온열질환 예방하기

“ 충분한 수분섭취, 시원한 환경유지 ”

열사병

- 40도 이상 고열
- 건조하고 뜨거운 피부(땀이 날 수도 있음)
- 의식을 잃을 수 있음
- > 신속한 조치를 취하지 않으면 사망

열탈진

- 땀을 많이 흘림(40도 이하)
- 힘이 없고 극심한 피로(탈수, 전해질 소실)
- 창백함
- 근육경련

☑ 응급처치

- 의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
수분섭취

개선되지 않을 때 119 구급대 요청

- 의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

의식이 없을때는 물을 마시게 하면

질식 위험이 있으므로 주의한다

+ 폭염 대비 건강수칙 세가지

1. 자주 샤워하기
2. 외출시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
3. 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

Chapter 04. 알맞은 자외선 차단제 선택하기

“야외활동은 자외선차단제와 함께”

☑ 자외선에 의한 피부 손상

일광화상

오랜시간 강한 햇빛에 노출될 경우 피부가 붉어지고 물집이 생기기도 한다. 특히, 여름철 바닷가에서 피부를 장시간 햇빛에 노출시키면 발생하는데, 자외선에 노출된 뒤 6시간 뒤에 염증반응이 시작되고 24시간 후에 최고조에 다다랐다가 점차 가라앉으며 각질이 벗겨진다.

피부 노화

자외선에 지속적으로 노출되면 피부 노화가 더 빨리 일어난다. 적절한 자외선 차단을 하지 않고 30~40대가 되면 지속적인 자외선 노출에 의한 손상으로 기미, 잡티 등이 나타나기 시작한다.

☑ 적절한 자외선 차단제 고르는 방법

자외선 A와 B를

모두 차단해주는 자외선 차단제 선택!

SPF(Sun Protection Factor) 지수 :
자외선 B에 대한 차단지수
PA 지수 : 자외선 A에 대한 차단지수

일상생활 중에 사용하는 자외선 차단제는 SPF 30 이상되는 정도를 선택하면 되며, PA ++ 또는 PA +++를 선택하는 것이 좋다. 즉, 두 가지 지수를 모두 확인하고 자외선 A와 자외선 B를 모두 차단해주는 자외선 차단제를 골라야 한다.



• 식중독이란

식품섭취 시 인체에 유해한 미생물이나 유독물질에 의하여 발생하는 감염성 질환 또는 독소형 질환

• 주요증상

설사, 구토, 복통, 발열

Chapter 05.

여름철 식중독 예방

“식중독 예방을 위한 실천수칙”



흐르는 물에 비누로
30초 이상 씻기



육류 중심온도 75℃
(어패류는 85℃)
1분 이상 익히기



물은 끓여서 마시기



식재료·조리기구
깨끗이 세척·소독하기



날음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용



냉장식품은 5℃이하.
냉동식품은 -18℃이하

모기매개
감염병

냉방병
예방

온열질환
예방

자외선
차단제

식중독
예방

“ 유익하고 재밌는 여름철 보내길 바라! ”



☑ 여름철 건강, 모기·더위·자외선·식중독만 조심하면 끝!

☑ 작은 실천이 내 건강을 지키는 첫걸음!