

겨울철 감염병 예방

날씨가 추워지면서 호흡기 감염병이 급증하고 있습니다. 겨울철 감염병에 노출되지 않도록 특별히 주의가 필요합니다.

인플루엔자(독감)

□ 인플루엔자(독감) 예방수칙

1. 독감 예방접종하기 : 70~90%의 예방효과
2. 올바른 손씻기 : 비누를 사용하여 30초 이상
3. 기침 예절 지키기 : 옷소매로 가리고 기침
4. 손으로 눈, 코, 입을 만지지 않기
5. 외출 시 마스크 착용하기



□ 인플루엔자(독감) 의심증상 및 대처방법

1. 의심증상 : 급격한 고열, 전신증상 (두통, 근육통)
호흡기 증상(코물, 인후통, 기침 등)
2. 의심증상이 있다면?
· **등교하지 말고** 신속하게 병원 진료를 받습니다.
· 의심 또는 확진 시 **등교중지** 합니다.
· 마스크를 착용합니다.
· 등교 중지하는 동안 학원 등 밖에 나가지 않습니다.

마이코플라스마 폐렴

□ 마이코플라스마 폐렴균 감염증이란?

마이코플라스마 폐렴균에 의한 급성 호흡기 감염증으로 연중 발생 가능하지만 주로 늦가을~초봄에 유행합니다.

□ 마이코플라스마 폐렴균 감염증 주요증상

초기 **발열, 두통, 인후통**이 나타나고, 이어서 기침이 2주 이상 지속 됩니다 (보통 3-4주간 지속)
감기증상과 비슷하여 자연회복되지만, 일부 중증으로 진행되서 폐렴 등을 유발할 수 있습니다.



발열

두통

인후통

* 출처 : 질병관리청

□ 마이코플라스마 폐렴균 감염증 감염경로

환자의 기침이나 콧물 등 호흡기 분비물의 **비말 전파** 또는 **직접 접촉**을 통해 감염될 수 있습니다.

증상 발생 후 20일까지 전파가 가능하므로 예방수칙 준수가 중요합니다.

□ 마이코플라스마 폐렴균 감염증 예방수칙

흐르는 물에 비누로
30초 이상 손씻기기침이나 재채기 할 때는
입과 코를 가리기씻지 않은 손으로
눈, 코, 입 만지지 않기호흡기 증상 시
진료 및 휴식하기증상이 있는 동안
사람 많은 곳 피하기환자와 수건, 물컵 등
구분하여 사용하기

노로바이러스 장염

식중독은 겨울에도 발생, 경계를 늦춰선 안 된다. 영하 20도 이하의 낮은 온도에서도 생존이 가능한 노로바이러스 때문이다. 겨울철 식중독의 주범인 **노로바이러스**는 비교적 낮은 온도에서도 오랫동안 생존이 가능하고, 전염성이 매우 강한 특징이 있다.

□ 노로바이러스 예방법

가장 중요한 것은 개인위생 관리다. 감염자와의 접촉으로도 쉽게 전염될 수 있으므로 외출 후나 음식 조리 전, 공중화장실 사용 후에는 반드시 **손을 깨끗이 씻어야** 한다. 노로바이러스는 입자가 작고 표면 부착력이 강하기 때문에 30초 이상 비누나 세정제를 이용해 손가락, 손등까지 깨끗이 씻어야 한다. 노로바이러스에 감염되기 쉬운 **굴이나 조개 같은 어패류 등 음식물 섭취 시에는 반드시 익혀 먹어야 하며, 지하수의 경우에는 끓여 마셔야 한다.** 노로바이러스는 열에도 강하기 때문에 85℃ 이상의 높은 온도에서 1분 이상 익히는 것이 좋다.



생활 속 미세먼지 대응수칙

미세먼지는 그냥 먼지가 아닙니다.

미세먼지는 화석연료의 연소, 공장과 자동차의 배출가스 등 인간의 활동으로 배출되는 인체에 유해한 탄소류·대기오염 물질 등으로 공기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 $10\mu\text{m}$ 이하의 입자상 물질을 미세먼지라고 합니다.

입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입되면 부작용으로 염증반응이 나타납니다. 천식, 폐렴, 만성폐쇄성 폐질환 등 호흡기계 질병과 심혈관계 질환이 나타날 수 있습니다.



□ 미세먼지 나뉘이면 ?

- 💡 창문을 닫아 실외공기 차단
- 💡 실외활동 자제 또는 금지
- 💡 자주 손씻기
- 💡 외출 시 검증된 마스크, 보호안경 등 착용
- 💡 채소, 과일 등 충분히 세척 후 섭취
- 💡 천식 등 호흡기 및 심폐질환 학생은 증상관찰
- 🔴 미세먼지 농도는 수시로 변화하므로 평상시 검증된 마스크를 가지고 다닐 수 있도록 해주세요.

약물오남용 교육(마약예방 교육)

□ 마약이란?

의존성, 내성, 금단증상, 유해성을 가진 물질

의존성	내성	금단증상	유해성
약물을 사용하고 싶은 마음이 계속 들어요.	약물을 점점 더 많이 사용하게 돼요.	약물을 사용하지 않으면 몸과 마음이 힘들어요.	약물로 인해 개인과 이웃에게 피해를 줘요.

□ 마약이 포함된 약물을 잘못 사용한다면?

1. 신체적 피해 : 우리몸을 병들게 해요
2. 정신적 피해 : 우울한 느낌이 들어요
3. 경제적 피해 : 중독을 치료하기 위해 많은 돈이 들어요
4. 사회적 피해 : 마약으로 인한 범죄가 증가해요.

□ 상황별 대처 방법

🔴 마약에 대한 경계심을 잃게 만들어요.

대처 방안

- ☑️ 상품명에 마약이라는 단어와 표현을 붙여 사용하지 않아요.

마약 옥수수

마약 커피

마약 계란

마약 김밥



🔴 SNS, 게임 사이트 등을 통해 접근해요.

대처 방안

- ☑️ 마약 관련 광고, 대화, 태그 발견 시 112에 신고해요.
- ☑️ 마약 관련 단어를 검색하지 않아요.
- ☑️ 의심이 되는 사이트는 접속하지 않아요.
- ☑️ 모르는 사람과 인터넷상에서 대화하지 않아요.



🔴 학생들을 속여 마약이 든 음료를 마시게해요.

대처 방안

- ☑️ 낯선 사람이 주는 음식은 절대 먹지 않아요.
- ☑️ 실수로 의심되는 음식을 먹은 경우 112에 신고해요.
- ☑️ 개인정보(이름, 연락처)를 낯선 사람에게 알려 주지 않아요.
- ☑️ 음료에 몰래 약을 섞지 못하도록 내 컵과 음료를 스스로 챙겨요.
- ☑️ 의사나 약사의 처방이 없는 약은 구매하지 않아요.

*출처: 서울시교육청

한파 대비 건강수칙

실내에서는

1. 생활습관 : 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 합니다.
2. 실내환경 : 실내 적정온도($18\sim 20^{\circ}\text{C}$)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.

* 어르신과 어린이는 체온을 유지하기 위한 반응이 떨어질 수 있으므로 주의가 필요합니다.

실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.
* 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
2. 무리한 운동은 삼갑니다.
3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.
* 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.