



7,8월 보건소식

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인

☎ 031-710-1713
FAX 031-714-4384
<http://hansol.hs.kr/>

온열질환 예방법

온열질환 예방방법 함께 알아보아요

그늘

- 일하는 장소와 가깝고 안전한 곳에 그늘 마련
- 의자, 돗자리, 음료수대 등 적절한 비품 구비

물

- 시원하고 깨끗한 물 충분히 제공
- 규칙적으로 물 마시기

휴식

- 폭염주의보 발령 → 시간당 10분 휴식
- 폭염경보 발령 → 시간당 15분 휴식
- 무더위 시간대(14~17시) 옥외작업 자제

응급상황 발생 시 대처요령

온열질환 초기증상 모니터링

피로감, 힘없음, 어지러움, 두통, 빠른 심장박동, 구역, 구토 등의 증상을 보이는 동료가 있는지 수시로 확인

온열질환자 발생 시 대처요령

1. 몸을 가누지 못하거나 의식이 없으면 즉시 119 신고!
2. 의식이 있으면 시원한 곳으로 옮겨 선풍기, 시원한 물 등으로 체온 떨어트리기
3. 상태가 회복되지 않을 경우, 즉시 의료기관 이송!



환기

기본 환기 3원칙!



1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어환기하기

*밀집도가 높은 공간이라면 더 자주 환기를 해주세요



맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기

*맞통풍을 유도해 신선한 공기가 실내에 들어오게 하고 창문을 넓게 열기 어려울 경우 지속적인 환기를 시킵니다



냉방 중에도 주기적으로 환기하기

*냉방 중에 환기하지 않으면 바람이 재순환 되면서 감염 확산 위험이 높아집니다

여름철 감염병 예방



수인성·식품매개감염병

1. 흐르는 물에 30초 이상, 비누로 손 씻기
2. 범람된 물이 닿은 음식은 버리고 절대 먹지 않기
3. 물은 끓여 먹기
4. 설사, 구토 등의 증상이나 손에 상처가 있을 시 조리하지 않기



모기매개감염병

1. 야외활동 시 모기 기피제 사용 및 긴팔, 긴바지 착용하기
2. 방충망 정비 및 모기장, 살충제 사용
3. 집 주변 고인물 제거



렙토스피라증, 파상풍, 접촉성 피부염

1. 침수지역에서 작업 시 반드시 장화 및 고무장갑 착용
2. 물에 노출된 피부는 반드시 깨끗한 물로 씻어내기
3. 수해 복구 작업 중에는 충분한 수분 섭취와 휴식 취하기
4. 작업 후 발열 등의 증상이 나타날 경우 인근병원에서 진료
5. 수해 복구 작업 중 파상풍 독소 노출 위험이 있을 시 작업 전 파상풍 예방접종 필요



안과감염병 (유행성 눈병)

1. 흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기
2. 손으로 얼굴, 특히 눈 주위 만지지 않기
3. 수건 등 개인 소지품 함께 사용하지 않기
4. 눈에 부종, 충혈, 이물감 등 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 안과 전문의 진료 받기
5. 환자는 완치 시까지 등교하지 않고 사람들이 많이 모이는 장소 피하기

바르게 앉은 자세

자세

올바른 정렬을 유지하는 것은 자세로 인한 문제와 연관된 통증을 줄이거나 예방할 수 있습니다.

바르게 앉은 자세

앉은 자세



발의 위치

발이 바닥에 평평하게 닿도록 앉고, 의자는 이 높이에 맞춰 조절해야 합니다. 만약 발이 바닥에 닿지 않으면 발 받침대를 고려해 볼 수 있습니다.

무릎 각도

무릎은 허벅지와 종아리가 직각이 되도록 유지해야 합니다.

다리 자세

다리를 꼬아 앉지 않도록 합니다. 다리를 꼬아 앉으면 골반이 틀어질 수 있고, 장시간 유지할 경우 척추와 골반의 불균형을 초래할 수 있습니다.

골반 위치

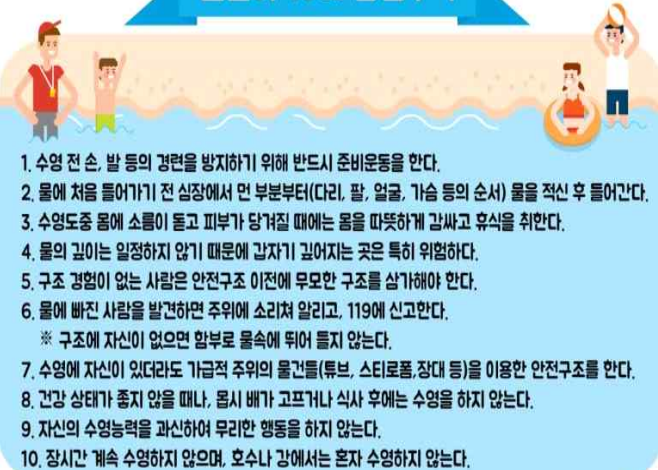
골반을 바로 세워 앉아 엉덩이를 의자에 균등하게 닿게 하고, 허리를 앞으로 살짝 밀어 척추의 자연스러운 S자 곡선을 유지합니다. 이는 허리 통증 예방에 도움이 됩니다.

등과 어깨

등을 곧게 펴고 어깨는 긴장을 풀어 자연스럽게 둥글립니다.

물놀이 안전하게~~

물놀이 10대 안전수칙



뇌전증

※ 뇌전증이란?

☎ 뇌전증 지원센터 1670-5775

뇌손상, 뇌종양, 뇌졸중 등 여러 가지 원인으로 뇌신경세포가 일시적으로 과도하게 흥분하여 다양한 증상을 보이는 뇌질환입니다.

- 부모, 형제, 친구 **누구나** 걸릴 수 있습니다.
- 유전되지 않고, 정신의 문제도 아닙니다.
- 약물치료와 수술로 **완치**가 가능합니다.
- **학교·직장**생활을 정상적으로 할 수 있습니다.
- **결혼**과 **출산**이 가능합니다.

※ 뇌전증 경련이 발생했을 때 응급 대처법

1. **(안전하게)** 주변의 위험한 물건을 치워주세요.
2. **(옆으로)** 의식이 없을 경우 옆으로 돌아 눕혀 주세요.
☞ 기도가 막히지 않도록 옆으로 눕히고 머리 밑에 부드러운 물건을 받쳐주세요.
3. **(함께)** 경련이 멈추고 완전히 깬 때까지 곁에 머물러 주세요.
4. **(119)**에 신고해야 하는 경우
 - 경련이 5분 이상 지속될 때
 - 임신부이거나 부상을 당했을 때
 - 원래 상태로 회복되지 않을 때
 - 물 속에서 경련이 발생했을 때
 - 호흡 곤란을 보일 때
5. 몸을 **압박하지 마세요.**
6. **입** 안에 아무것도 넣지 마세요.

*출처: 보건복지부 뇌전증지원센터



건강한 몸과 마음을 위해 방학 동안 해야 할 일(To Do List)을 읽어보고, 잘 실천한 항목에 **체크(✓)** 해 봅시다.

To Do List	체크
일정한 시간에 규칙적으로 잠들고, 일어납니다.	
밥을 30회 이상 꼭꼭 씹어 먹습니다.	
음식을 골고루 먹고, 인스턴트식품 섭취를 줄입니다.	
식사 전, 외출 후, 용변을 본 후 손을 깨끗이 씻습니다.	
주 3회 30분 이상 운동을 합니다.	
자주 스트레칭을 실시합니다.	
외출 시 자외선 차단제를 바르고, 모자·선글라스 등을 착용합니다.	
미세먼지 심한 날에는 외출하지 않습니다.	
TV, 스마트폰, 컴퓨터 사용을 하루 2시간 이내로 줄입니다.	
매사에 긍정적인 마음을 가집니다.	