



9월 보건소식

변화를 즐기는 한솔인
창의적인 한솔인

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

바르게 선 자세

자세

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

바르게 선 자세

선 자세



체중 분산

땀다리를 짚지 않도록 합니다. 이 자세는 골반의 비대칭을 초래하며, 장기적으로 척추와 무릎에 무리를 줄 수 있습니다. 양발에 체중을 고르게 분산해 서는 것이 중요합니다.

골반 위치

골반을 앞으로 내밀지 않고 중립 상태를 유지하여 허리에 과도한 압박을 방지합니다. 이때 복부에 약간의 긴장을 유지하는 것이 좋습니다.

눈건강을 위한 블루라이트 주의보

스마트폰의 푸른 불빛인 블루라이트는 사람 눈의 각막이나 수정체에 흡수되지 않고 망막까지 도달합니다. 장기적으로 노출 시 안구건조증과 눈의 피로뿐만 아니라 망막세포와 시신경세포가 손상되어 눈 건강에 큰 해를 입을 수 있습니다. (백내장, 황반변성, 시력저하 등)

특히 어두운 방에서 오로지 스마트폰 불빛만 들여다 볼 경우 악영향이 더욱 커지게 됩니다.



9월 9일은 “귀의 날”

건강한 귀를 위한 생활수칙

• 큰 소음은 피하기

이어폰으로 음악을 오랜 시간 크게 듣거나, 큰 소리를 지속적으로 듣는 행동은 소음성 난청을 유발합니다.

(소음성 난청은 근본적 치료법이 없어, 예방이 필수입니다.)

• 귀지를 함부로 파지 않기

귀지는 외부 세균으로부터 외이도를 보호하는 역할을 하니 귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동입니다.

• 귀에 염증이 생기지 않게 하기

물놀이 후, 한절기 감기 등의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다.

• 60-60 법칙 지키기

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 들어요.

• 귀 지압하기

귀는 우리 몸이 축소되어 있다고 볼 만큼 각 부분과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀접기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도 하면 좋아요.

• 보청기나 이어폰은 정기적으로 소독하여 세균번식 예방하기

소음청 난청 예방법



외이도염 예방법



야외 활동시 응급처치

▣ 피부외상 (상처)

- 상처 부위에 흙, 모래, 유리 등 이물질이 있을 때는 감염 예방을 위해 **흐르는 물에 깨끗이 씻는다.** (세척)
- 소독약을 바른 뒤 적절하게 상처를 보호한다.

▣ 삐었을 때 (염좌)

- **안정(R)** : 인대가 치유될 수 있도록 안정 및 활동 자제
- **냉찜질(I)** : 한 번에 20분 정도, 하루 4~8번 실시하여 염증과 통증 가라앉히기
- **압박(C)** : 탄력붕대로 압박드레싱하여 지지하고 고정
- **높이기(E)** : 손상 부위를 심장보다 높이 올려 혈류량 감소, 부종 완화
- **RICE 처치** 후에도 통증이 심하거나 움직이지 못할 때는 병원진료!



▣ 치아 손상

- 부러진 치아 조각을 찾아서 **생리식염수나 우유, 환자의 타액에 담가 30분 내로 병원**에 간다.
- (부러진 치아에 묻은 이물질은 문질러 씻지 않는다.)

▣ 코피가 날 때

- 머리를 약간 앞으로 숙이고 콧방울 위쪽을 10~15분 정도 압박하여 지혈하고 냉찜질한다.
- 재출혈을 막기 위해 한동안 코를 풀지 않는다.
- 30분 이상 출혈이 멈추지 않으면 병원에 간다.

▣ 화상(데었을 때)

- 화끈거림이 없어질 때까지 화상 부위를 **흐르는 찬물에 10~20분 정도 식힌 후** 화상연고를 바른다.
- 화상 부위의 의복이나 시계와 반지 등은 최대한 빨리 제거한다.
- 달라붙은 옷을 억지로 벗기지 말고 물집을 터뜨리지 않는다.

진드기 매개 감염병 주의

<진드기 매개 감염병 예방수칙>

작업 및 야외활동 전

- 작업복과 일상복 구분하여 입기
- 야외활동 및 농작업 시 **진드기에 노출을 최소화할 수 있는 복장** 착용하기
※ 긴팔·긴바지, 모자, 목수건, 토시, 장갑, 양말, 장화
- 작업 시에는 **소매를 단단히 여미고 바지는 양말 안으로** 집어넣기
- **진드기 기피제**를 보조적으로 사용하기

작업 및 야외활동 시

- 풀밭 위에 옷을 벗어두거나 눕지 않고, 풀밭에서 용변 보지 않기
- 돛자리를 펴서 앉고, 사용한 돛자리는 **세척하여 햇빛에** 말리기
- 등산로를 벗어난 산길 다니지 않기
- 진드기가 붙어 있을 수 있는 **야생동물과 접촉**하지 않기

작업 및 야외활동 후

- 입었던 옷을 **세탁**하고, **샤워나 목욕**하기
- 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리, 무릎 뒤, 다리 사이 등에 **진드기**가 붙어 있는지 **꼼꼼히 확인**하기

진드기에 물리지 않도록 예방수칙을 준수하는 것이 최선의 예방법입니다!

▣ 진드기는 풀이 있는 곳이면 어디든 서식하며, 사람 또는 동물을 물어 흡혈합니다. 주로 텃밭 작업 등 농작업 시 감염 위험이 높으며 등산, 캠핑, 산책 등 일상생활에서도 진드기에 물릴 수 있어 주의가 필요합니다.

바이러스나 세균에 감염된 일부 진드기에 물려 감염되며, 진드기에 물려 감염되는 감염병의 종류로는 **쯔쯔가무시증, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)**등이 있습니다.

▣ 조기 발견을 위해, 야외활동 또는 농작업 후 **2주 이내 발열, 설사, 근육통, 오한 등 증상 발생 시 의료기관(감염내과)에 방문하여 진료** 받습니다.

병원 진료 시 의료진에게 야외 활동력 또는 농작업을 알려주세요.