

보건 소식지

온열질환 예방으로 건강한 여름나기

온열질환은 무더운 날씨에 무리한 외부 활동으로 발생하는 것으로, 일사병, 열사병, 열실신, 열경련, 열탈진 등이 있습니다. 고열, 빠른 맥박과 호흡, 땀, 두통, 메스꺼움, 피로감, 근육경련, 뜨거운 피부 등의 증상이 발생하니 활동 시간과 활동량을 조절해요.

● 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

	
의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
▼	▼
옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
▼	▼
수분섭취	옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
▼	▼
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송



냉방병?

‘여름철 냉방과 관련되어 일어나는 가벼운 감기 증세와 비슷한 질환’



[PEOPLE IN 세브란스] 감기말고 냉방병 원인 세 가지!

선크림, 제대로 알고 바르자!



● 선크림에 적힌 용어 제대로 알고 사용하고 계시나요?

- SPF (SUNBURN PROTECTION FACTOR) 지수
: 일광화상을 막아주는 정도, 숫자로 표시되며, 자외선 B라고 불리는 UVB 차단
- PA (PROTECTION FOR UVA) 지수
: 피부가 검게 변하는 것을 막아주는 정도, +로 표시되며 자외선 A라고 불리는 UVA 차단

● 올바른 선크림 사용법

- 선크림의 효능이 유지되는 시간은 2~3시간. 가능한 충분히 반복적으로 바른다.
- **야외활동**이 많으면 SPF지수 30 이상, PA지수는 +가 높은 것
- **실내 활동**이 많으면 SPF지수 15 이상, PA지수는 +가 높은 것
- 매일(비가 오는 날도) 바른다. 실내에서도 바른다.
- 화장품에 포함된 것이 있기는 하지만 별도로 사용
- 외출 전 15~30분 전에 덧바른다. 땀이 나거나 물로 씻은 후, 수영 후에는 다시 바른다.

보건 소식지

여름철 감염병 정보>> 일본뇌염

모기가 피부를 물었는데 뇌에 염증이 생긴다고요?

● 일본뇌염

- 원인: 야생조류나 포유류를 물어서 일본뇌염바이러스에 감염된 '작은빨간집모기'
- 증상
 - 초기에는 39~40도 안팎의 고열, 두통, 현기증, 구토, 복통, 지각이상
 - 진행되면 의식장애, 경련, 혼수상태
 - 심한 경우 발병 10일 이내에 사망(20~30%의 치사율)
- 예방: 가장 중요하면서도 효과적인 방법은 예방접종

사백신	생백신
· 죽은 균의 일부를 이용하여 만든 백신	· 살아있는 독소를 약화시켜 만든 백신
· 항체가 다소 약함	· 항체가 생기는 정도가 강함
· 접종: 기본 3회(생후 12~24개월) 추가 2회(만6세, 만12세)	· 접종: 기본 2회(생후 12~24개월) 필요시 1회 추가

● 모기 물리지 않는 예방법

- 야외활동 시 밝은색 긴 바지와 긴소매, 넓은 옷 착용
- 모기 기피제 사용
- 모기를 유인하는 향수나 화장품 사용하지 않기
- 야외에서는 모기장이나 방충망이 있는 공간에서 수면
- 모기 서식지(물웅덩이, 막힌 배수로 등) 제거



QUIZ!

수인성·식품매개 감염병 예방법 3가지는~?

보건실에 와서 정답을 말씀해주세요. 선착순 10명에게 상품을 드립니다. [정답은 학교 홈페이지 6월 보건소식지 참고]