



12월 보건소식지

만 권의 책을 읽고, 만 리의 길을 떠나라!

담당부서 및 문의

예체건강부

보건실 : 365-8280

교무실 : 365-8200

주제 1

세계 에이즈의 날 에이즈 감염 예방



주제 2

한랭질환 예방을 위한 건강수칙



❗ 12월의 건강기념일 정보

12월 1일은 세계 에이즈의 날

INFO World AIDS Day 2024



1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 12월 1일을 **세계 에이즈의 날**로 정하였습니다. 에이즈의 날에는 세계 곳곳에서 감염자에 대한 편견을 없애자는 취지에서 붉은 리본을 몸에 부착하는 **"붉은 리본 운동"**이 전개됩니다.



성매개 감염병 예방교육

에이즈란?

후천성 면역결핍증으로 HIV 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역 기능이 떨어진 상태를 말합니다. HIV 바이러스는 에이즈의 원인이 되는 바이러스로 혈액, 정액, 모유 등 감염인의 체액에 존재합니다.

AIDS

(Acquired Immune Deficiency Syndrome)

후천성면역결핍증(AIDS)은

인체면역결핍바이러스(HIV)

감염에 의해 면역세포가

파괴되어 면역기능이

떨어진 상태

HIV

(Human Immunodeficiency Virus)

인체면역결핍바이러스(HIV)는 감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 **면역세포를 파괴하는 바이러스**

증상만으로 알 수 없어
HIV검사로 확인 가능!

전국 보건소에서
무료 익명검사 가능!



감염 경로 및 예방, 치료

INFO 에이즈는 일상생활 접촉으로 감염되지 않습니다.



감염인과의
안전하지 않은
성관계



감염된
혈액 수혈



감염인이
사용한 주사기
공동사용



감염된
여성의 임신, 출산,
모유 수유

에이즈는 침·땀·모기·악수·식사·포옹·입맞춤 등 일상생활 접촉을 통해서도 감염되지 않습니다

HIV/에이즈 치료법: 항레트로바이러스 치료

- HIV 감염이 진단되면 가능한 **빠르게 치료**를 시작해야 합니다.

항바이러스제를 지속적·규칙적으로 투약함으로써 에이즈로 진행되는 시기를 늦출 수 있으며 예방이 가능합니다.

조기 치료는 감염인의 건강유지, 타인에 대한 전파 예방에 효과적이고 복용 시작 2주 후 바이러스 수가 급격히 감소하며, 중단하지 않고 꾸준히 치료하면 기회감염을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

quiz

12월 보건퀴즈!

1. 세계 에이즈의 날은 몇 월 며칠인가요? ()
① 1월 1일 ② 6월 1일 ③ 12월 1일 ④ 11월 1일
2. 에이즈는 일상생활 접촉으로 감염된다. (O,X)
3. 저온화상을 입었을 때 물집이 잡히면 터뜨린다. (O,X)
4. 피부와 근육, 신경 등이 **저온**으로 인해 손상되는 현상으로 ()이라고 합니다.

보건실 앞 [건강퀴즈함]에 넣어주세요. 추첨을 통해 정답을 맞춘 5명의 학생에게 간식을 줍니다.

- 응모기간: 12월 2일 (월) ~ 12월 13일 (금)
- 당첨자 발표: 12월 16일 (월)
- 당첨자에게는 상품이 주어집니다. -> 뒷면에서 계속

저온 화상



겨울철 안전사고 및 응급처치

일반적인 화상은 100도 이상의 뜨거운 열에 의해 피부가 손상되는 반면 저온화상은 **40-50도 정도의 열에 오랜 시간 노출되어 발생하는 화상**입니다. 아주 뜨겁다고 느끼는 온도에 미치지 않기 때문에 회피 반응이 없어 장시간 노출됨에 따라 피부 조직에 열이 축적되어 피부 세포가 손상되는 것을 말합니다.

저온 화상 응급처치

- 화상 부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힙니다
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구 즉시 제거합니다.
- 물집은 터뜨리지 말고 기름 등 바르지 않습니다.
- 화상 부위에 화상 연고를 바르고 살균거즈를 붙입니다.



동상

추운 곳에 장시간 노출된 경우 피부가 가렵고 부으며 붉은색을 띄게 됩니다. **피부와 근육, 신경 등이 저온으로 인해 손상되는 현상**으로 주로 손, 발, 귀, 코 등 혈액순환이 잘 되지 않는 부위에 발생합니다. 동상은 증상 정도에 따라 1도-4도까지 나뉘며 심한 경우에는 절단이 필요할 수 있습니다.

동상 응급처치

- 손과 발을 깨끗이 닦고 말린 후 몸 전체와 함께 동상부위를 점진적으로 따뜻하게 합니다.
- 동상 부위는 **37~42°C 따뜻한 물에 20~30분 담그거나 따뜻한 물수건을 대줍니다.** 물이 너무 뜨거우면 피부가 더 손상될 수 있으니 주의합니다.
- 동상부위를 절대 문지르지 않습니다.
- 물집이 있는 경우 터지지 않게 살균거즈를 붙입니다.



[질병정보] 천식 예방관리

천식은 기관지에 생기는 알레르기 염증성 질환으로 알레르기 물질이 기관지 점막에 들어와서 알레르기 염증을 일으킵니다.

천식의 대표적인 증상

천식 예방 관리 수칙



천식

1. 실내는 청결하게 유지하고, 대기오염이 심한 날은 외출을 삼가거나 마스크를 착용합니다.
2. 천식의 원인 및 악화요인을 검사로 확인한 후 회피합니다.
3. 금연하고, 간접흡연도 최대한 피합니다.
4. 감기 예방을 위하여 손을 잘 씻고 인플루엔자(독감) 예방접종을 철저히 합니다.
5. 규칙적인 운동을 하고 정상 체중을 유지합니다.
6. 천식 치료는 의사의 지시에 따라 시행하고 악화 시 대처 방법을 잘 알고 있어야 합니다.
7. 효과와 안전성이 입증된 방법으로 꾸준히 치료합니다.

