

겨울철 건강관리



❖ 1일 3~4회 『강제 환기』 필요

- ❖ 가슴기 등을 이용해 실내 습도를 40~50%정도로 유지하고, 실내외 온도 차는 5°C를 넘지 않게

- ❖ 전세계적으로 급증하는 기관지천식을 비롯한 알레르기성 질환은 겨울

철에 악화되기 마련으로 찬바람이나 심한 일교차는 신체 면역력을 떨어뜨리고 건조하고 환기되지 않는 실내공기는 알레르기 천식을 유발하는 원인이 됩니다. 이를 예방하려면 면역력을 키우고 주변 환경을 청결하게 하는 것이 중요하며, 환기와 습도 유지는 물론 천으로 만들어진 소파, 카펫, 커튼 사용을 피하고, 젖은 걸레로 자주 청소하는 것이 좋습니다.

❖ 독감 예방접종 필요

- ❖ 규칙적인 생활 습관으로 하루 30분 이상 1주일에 4-5일 운동

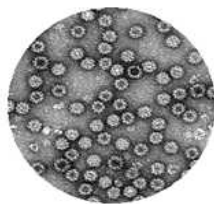
- ❖ 식사는 거르지 말고 규칙적으로 균형 잡힌 음식물 섭취

❖ 빙판길 조심

- 미끄럼 방지 신발 착용, 눈길 위에서 장난치지 않기
- 조심조심 걷기, 주머니에 손 넣은 채 걷지 않기

겨울철 장염 노로바이러스

- 장염은 노로바이러스에 의한 유행성 위장염으로 나이와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다.



노로바이러스

오염된 음식물, 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 발생하여 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24~48시간 지속될 수 있습니다.

🌱 개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 조리 전 손 씻기 생활화
2. 지하수 사용 자제, 식수는 끓여서 섭취
3. 굴, 어패류는 85°C 이상 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문손잡이 등은 가정용 염소 소독제를 40배 희석(염소 농도 1,000ppm)하여 소독하는 것이 좋습니다.

❖ 가정용 염소 소독제(4%) 40배 희석 방법

⇒ 1,000ml 제조 시 : 물 975ml + 염소 소독제 25ml

기본 의약품 상식

❖ 약은 어떻게 버릴까요?

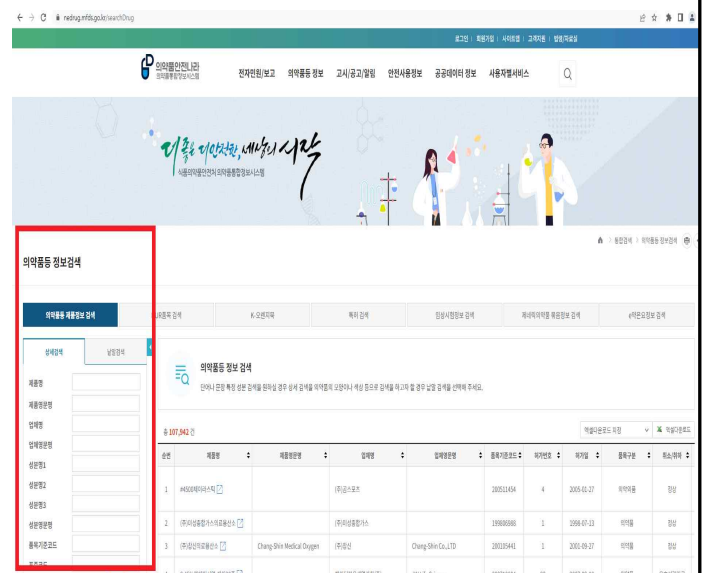
약은 종량제 봉투에 버리면 환경을 오염시키고 생태계 교란의 원인이 될 수 있습니다. 그래서 약은 꼭 약국, 보건소, 보건진료소 등에 있는 '폐의약품 수거함'에 약을 버려야 합니다.

❖ 약에도 유통기한이 있나요?

약의 유통기한은 식품과 같이 종류마다 기간이 모두 다릅니다. 일반적으로 알약은 수개월, 물약은 1개월, 연고는 3개월, 가루약은 몇 주 정도라고 합니다. 하지만 약마다 유통기한이 다르기 때문에 적혀있는 약의 유통기한을 지켜서 먹어야 합니다.

❖ 의약품 정보를 쉽게 알 수 있는 방법이 무엇인가요?

'의약품 안전나라'에서 의약품을 검색합니다. 효능이나 복용 방법, 주의사항, 약물 이상반응 등을 알 수 있습니다. 일반의약품 정도도 알수 있어 유용합니다.



순번	제품명	제제명	일반명	일반명	유통기한(년월일)	제제명	유통기한(년월일)	제제명	유통기한(년월일)
1	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	2025.12.31	4	2025.12.31	아세트아미노펜	2025.12.31
2	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	2025.12.31	5	2025.12.31	아세트아미노펜	2025.12.31
3	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	2025.12.31	6	2025.12.31	아세트아미노펜	2025.12.31
4	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	아세트아미노펜	2025.12.31	7	2025.12.31	아세트아미노펜	2025.12.31

한파대비 건강수칙

실내에서는

1. 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양 섭취

자신의 건강 상태를 살피면서 가벼운 실내운동으로 신체활동이 부족하지 않도록 합니다. 따뜻한 물이나 단맛의 음료를 마시는 것은 체온 유지에 도움이 됩니다.

2. 실내 적정온도 및 습도를 유지

창문이나 방문의 틈새를 막아 실내 온기(18~20도)가 외부로 새어 나가지 않도록 합니다. 특히 겨울철에는 공기 중 수증기 부족과 난방으로 실내가 매우 건조해지기 쉬우므로 적절한 실내 습도(40~50%) 유지 및 환기가 매우 중요합니다.

실외에서는

1. 따뜻한 옷을 입습니다.

대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자와 장갑을 착용합니다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸주는 것도 좋습니다.

2. 무리한 운동을 삼가합니다.

야외운동이나 등산, 스키 등의 야외 활동 전에는 제자리 뛰기나 걷기 운동 등으로 체온을 높인 후 관절과 인대에 무리가 가지 않는 가벼운 스트레칭으로 준비 운동을 합니다.

3. 외출 전 체감온도를 확인합니다.

우리 신체가 느끼는 체감온도를 기상예보로 확인하세요! 우리가 느끼는 체감온도가 낮은 경우에는 단시간만 추위에 노출이 되어도 동상이 쉽게 발생할 수 있습니다.

4. 날씨가 추울 때는 가급적 야외활동을 자제합니다.

빙판 위를 걷는 것은 매우 위험하므로 주의하고, 만일 어쩔 수 없는 상황이라면 허리를 굽혀 중심을 낮추고 걷는 속도와 보폭을 10~20% 줄여 걷습니다. 겨울철 보행 시에는 절대 호주머니에 손을 넣지 말고 걷도록 합니다. 손을 호주머니에 넣을 경우 평형감각이 둔해져서 넘어지기 쉽습니다.

<출처:질병관리본부>



친한 사이에도 지켜야 할 예절이 있어요

상대방에게 성폭력이나 상처가 될 수 있는 말과 행동은 피하도록 합니다.

<성인권 행동지침>, 우리 함께 지키기로 약속해요!



상대방의 모습을 함부로 휴대폰, 카메라로 찍어 인터넷 등에 올리지 않기



함부로 다른 사람의 신체를 만지지 않기



다른 사람의 외모, 이름을 비하하거나 놀리지 않기



피해 사실이 있을 때 지체하지 말고 신고하기

운동을 하면 기분이 좋아져요

운동을 하면 우리 몸에서 엔돌핀이라는 호르몬이 생성되는데 이는 기분을 좋게 하고 스트레스를 낮춰줍니다.

운동은 우리의 신체적 건강뿐만 아니라 자신감과 행복감을 더 커지게도 합니다.

매일 조금씩 꾸준히 운동하는 습관을 길러보아요.

뇌

- * 기분을 좋게 합니다.
- * 자신감이 생겨 사람들과의 관계가 좋아집니다.
- * 학습능력이 높아집니다.
- * 기억력이 떨어지는 것을 예방하는데 도움이 됩니다.

순환

- * 혈액 속의 콜레스테롤 수치를 낮추어 혈관을 튼튼하고 깨끗하게 합니다.
- * 심장에서 먼 다리부분의 혈액순환을 좋게 합니다.

장

- * 장운동이 원활해집니다.
- * 장을 깨끗하게 합니다.
- * 소화가 잘되게 합니다.
- * 복부비만을 막아줍니다.