과학영재학교 경기과학고등학교



가정통신문-4월 보건소식



제2022 - 33호

■발행일: 2022. 4. 1

■ 발행인: 학교장

■ 편집인: 보건교사

■ 발행처: 경기과학고등학교

-강염병 예방관리-

코로나19(오미크론) 대응수칙



매년 4월 7일은 국민 보건의식 함양을 위해 지정된 '세계 보건의 날(World Health Day)'이다.

전 세계가 2년 이상 코로나19로 인한 펜데믹 상태인데. 하 빨리 코로나19가 종식되기만을 바라면서. 세계 보건의 날을 맞아 코로나19방역에 대해 경각심을 잃지 않아야 한다

오미크론 대응 국민행동식



감염 예방

- 예방접종 3차접종(부스터) 적극 참여하기
 - 3차접종(부스터) 받기, 미접종자는 신속히 1차·2차 접종받기
- ② 3밀(밀페·밀집·밀접) 환경에서 보건용 마스크(KF80, KF94) 쓰기
- 밀폐·밀집·밀접 환경, 감염취약시설 방문 시 KF80, KF94 마스크 권장
 - 예방접종을 받았어도 마스크 착용하기
 - 하루 3번, 10분 이상 문과 창문을 열어 환기하기
- **③** 대면 접촉 줄이기
 - 사적모임은 6인 이내, •다중이용시설 이용시간은 짧게. •대화할 때는 마스크 착용

고위험군 조기진단 조기치료

- ♠ (60세 이상, 고위험군) 의심증상시 신속하게 PCR 검사받고, 치료받기
- 선별진료소 PCR 검사, 확진 시 먹는 치료제 등 조기 치료받기
- ⑤ (일반) 의심증상시 신속항원검사 받고, 치료받기

선별진료소·지정의료기관·자가 신속항원검사(양성 시 PCR검사), 확진 시 재택치료





이럴 땐, 이렇게 하세요.

- · 점종 후 접종부의 부기·통증이 있는 경우, 깨끗한 마른 수건을 대고 그 위에 냉땜질을 하세요. · 점종 후 미일이 있는 경우, 수분을 충분히 섭취하고 휴식을 취하세요. · 접종 후 발열, 근욕동 등으로 불편할 경우, 해열 진통제를 복용하시면 도움이 됩니다.
- 예방접종 전에 미리 아세트아미노펜 성분의 해열·진통제를 준비하고, 예방 접종 후 몸살 증상이 있으면 해열·진통제를 복용하세요.

이럴 땐, 의사 진료를 받으세요.

- 접종 후 접종부위 부기, 통증, 발적이 48시간이 지나도 호전되지 않는 경우 접종 후 갑자기 기운이 떨어지거나 평소와 다른 이상증성이 나타난 경우

- 같은 중상이 나타난 경우 접종 후 접종부위가 아닌 곳에서 멍이나 출혈이 생긴 경우 등
- (에도리 중 남당 6 남



이럴땐, <mark>119에신고</mark> 또는

응급실을 방문하세요.

- 접종 후 숨쉬기 곤란하거나 심하게 어지러운 경우
- 접종 후 입술, 얼굴이 붓거나 온몸에 심한 두드러기 증상이 나타나는 경우 접종 후 갑자기 의식이 없거나 쓰러진 경우

[출처] 질병관리청

코로나19 재택치료시 건강관리

- 1. 필요시 동네 병·의원과 호흡기전담 클리닉을 통해 처방 을 받을 수 있고. 24시간 운영 "재택치료 의료상담센 터"에서 의료상담 가능
- 2. 전화 상담을 통해 처방받은 경우, 조제된 약은 동거인 이 대리수령, 약국으로부터 배송 가능
- 3. 가슴이 답답하고 아프거나. 의식이 저하되는 등 응급상 황이 발생하면 119에 연락
- 4. 불안, 우울 등 심리적 어려움이 있는 경우 지역정신건 강복지센터(1577-0199, 24시간 운영)를 통해 심리상담
- 5. 동거인은 확진자와 철저히 공간을 분리하여 사용하고. 마주칠 경우 마스크와 장갑 착용 및 표면을 자주 소독
- 6. 매일 자신의 건강상태를 확인하고 증상이 있을 경우 신 속항원검사 실시
- 약물오남용 예방 -

시험기간 다량의 카페인 섭취, 청소년에게 독

시험을 앞둔 중·고등학교에서 제조되고 있는 이것!! 바로 고 카페인 음료, 위험!

붕붕드링크, 박카리스웨트 등 종류도 다양하다.

카페인은 커피나 차 같은 일부 식물의 열매. 씨앗 등에 함유된 알칼로이드(alkaloid)의 일종으로 정신을 각성시키 고 피로를 줄이는 등의 효과가 있다. 그러나 과다 섭취시 엔 불안하고 예민해진다는 미국 존스홉킨스 의과대학의 연 구결과가 있는데 카페인을 장기간 다량 섭취할 경우 수면 주기가 바뀌어 수면의 질을 방해하고 수면 도중 자주 깨 며, 특히 고카페인의 경우 뇌를 각성시켜 불면증, 두통, 행 동불안, 정서장애, 심박동수 증가, 두근거림, 혈압상승 등 문제를 일으킬 수 있다. 카페인음료의 지나친 섭취는 오히 려 집중력을 떨어뜨리고 피로를 누적시켜 건강에 해로울 수 있다.

잠을 깨는 묘약? 내몸엔 독약! 부작용 현 부작용으로 빠른신장반동! 스면장에! 드롱! 그릇

* 청소년 카페인 하루 권고량:

125mg(체중 50kg 기준)

• 초콜릿 9조각: 120mg

• 아메리카노 1잔당: 150mg

• 커피 우유 200ml: 84mg



https://blog.naver.com/sje_go_kr/221797378604, 식품안전나라

온라인(채팅방, SNS 등) 성희롱-디지털 성범죄

디지털 성범죄는 개인 간 사소한 문제가 아닌 성폭력이며. 장난이나 호기심. 친근감이라 해도 현행법으로 처벌되고 있는 명백한 범죄(성폭력,모욕죄,명예훼손죄 등)

불법 촬영

옷 속, 뒷모습, 전신, 얼굴, 벗은 몸, 용변 보는 행위, 성 행위 등을 찍는 것

유통, 공유

웹하드, 포르노 사이트, SNS 등의 사업자 및 해당 사이트의 이용자

비동의 유포, 재유포

내가 찍지 않은 것이라도 웹하드, 포르노 사이트, SNS, 단체 채팅방 등에 유포

유포 협박

가족이나 지인에게 유포하 겠다는 협박, 이별 후 재회 를 요구하며 협박, 금전을 요구하는 협박 등

사진 합성

피해자의 일상 사진을 성적 인 사진과 합성 후 유포

사이버 공간 내에서 성적 내용을 포함한 명예훼손 이나 모욕 등의 언행

단톡방이나 SNS, 온라인 커뮤니티 등에서 불특정 다수 또 는 특정인에 대한 성적 발언 등의 성희롱이 요즘 중·고,대 학생들 사이에서 가장 많이 증가

디지털 성범죄 피해 및 삭제 상담(신고112.117) www.women1366.kr/stopds 202) 735-8994

-성매매 예방-

성매매는 성인권 침해 범죄 행위

1. 성매매는 성차별 구조에서 발생하는 성인권 침해 내가 돈주고 사면 내 것이라는 개인 선택의 문제가 아닌. 돈으로 남성이 여성의 성을, 여성이 남성의 성을 쉽게 살 수 있고 그 해당 성에게 함부로 해도 된다는 성에 대한 차 별에서 비롯된 인권침해이다.

2. 성매매는 범죄행위

성매매처벌법에 따르면 성매매란 '불특정인을 상대로 금 품 그 밖의 재산상의 이익을 수수·약속하고', '성교 및 구 강·항문 등 신체의 일부 또는 도구를 이용한 (유사)성교행 위'로 정의한다. 따라서 다음의 행위는 성매매로 처벌됨.

- ① 선불금 등의 금품이나 재산상의 이익을 제공, 약속하 고 하는 성교나 유사 성교행위
- ② 성매매를 알선·권유·유인하거나 또는 강요하고, 장소를 제공하거나 대상자를 모집, 이동, 은닉하는 업주, 포 주 등의 성매매 알선행위
- ③ 성행위 등 음란한 내용을 표현하는 사진 영상물 등의 촬영 대상으로 삼거나 이를 알선하는 행위
- ④ 청소년의 몸과 성적 행위를 얻기 위해 돈뿐만 아니라 음식, 잠자리, 재화 등을 제공하는 행위
- ⑤ 해외 성매매. 인터넷 성매매도 현행법으로 처벌

-응급처치-

목격자(일반인) 심폐소생술

1, 반응 확인



- -가볍게 양쪽 어깨를 두드리며.
- -"여보세요, 괜찮아요? 말 들리세요?"
- -의식이 있다면 대답/움직임/신음소리
- -반응이 없으면 심장마비 가능성

2, 도움 및 119 신고 요청



- -반응이 없으면 바로 신고
- -주변에 사람 없으면 직접 신고
- -사람이 있다면 한 사람(옷색깔,성별) 지목해서 신고 요청.
- -다른 사람에게 자동심장충격기 요청

3. 호흡의 확인: 얼굴과 가슴을 10초 정도 관찰

4. 가슴압박 30회



- -평평하고 단단한 바닥에 누이기
- -가슴뼈(흉골)의 아래쪽 절반부위 30회 압박: 5~6cm 깊이,

100~120회/분 속도

-팔꿈치 펴고, 팔이 바닥과 90도 유지

5. 인공호흡 2회(방법을 모르거나 불편하면 가슴압박만)



-한쪽 손바닥으로 이마 누 르고 코 막아 한쪽 손으로 턱 잡고 -1초씩 2회 인공호흡



6. 가슴압박과 인공호흡(30:2)의 반복 7. 회복자세 또는 119 후송

- -목적: 기도 개방하여 폐쇄 예방
- -몸 앞쪽으로 한쪽 팔을 바닥에 대고 다른 쪽 팔과 다리를 구부린 채 옆으 로 돌려 눕힌다.

〈자동제세동기 도착하면 사용+심폐소생습〉



① 전원을 켠다













<출처:대한심폐소생협회>