

7월 보건소식지

냉방과 관련된 증후군, 냉방병



냉방병이란?

더운 여름철에 환기가 잘 되지 않는 밀폐된 공간에서 냉방이 지속될 경우 가벼운 감기, 몸살, 권태감 같은 증상이 나타나는 것을 말한다. 감기와 증상이 비슷하며 위장장애를 일으키기도 한다.

<예방방법>

- 1) 실내의 온도는 대체로 22~26℃ 사이가 적정하다.
- 2) 혈액순환을 돕기 위해 맨손 체조나 가벼운 근육 운동을 수시로 한다.
- 3) 찬물이나 찬 음식을 너무 많이, 자주 마시지 않는다.
- 4) 잠잘 때는 배를 따뜻하게 덮고 잔다.



what is hospital?

7월 보건소식지

살인적인 더위, 폭염

폭염이란?

일반적으로 일 최고기온이 **33°C** 이상일 때를 말합니다.

폭염은 **열사병, 열경련 등의 온열질환을 유발할 수** 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다.

더위가 잦은 여름철에는 폭염 행동 요령을 숙지하여 사전에 예방하는 것은 중요하겠죠?

•••• 폭염 행동 요령 ••••



물 자주 마시기

술이나 카페인이 들어간 음료보다는 물을 많이 마십니다.



기상상황 확인

TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상상황을 수시로 확인합니다.



야외활동 주의 시간대

가장 더운 오후 2시~5시에는 야외활동이나 작업을 되도록 하지 않습니다.

습윤드레싱은 어떤 종류가 있을까요?

습윤드레싱은 상처보호, 오염방지, 염증물질 흡수,
출혈 또는 체액 손실방지 등을 위해서 사용해요!

1. 하이드로콜로이드형



- 불투명
- 밀폐효과
- 작은 상처용

2. 폼(Foam) 형



- 온도유지
- 밀폐효과
- 깊은 상처용

3. 필름형



- 투명
- 방수효과
- 상처 확인용

4. 하이드로겔형



- 보습효과
- 액상제품
- 방수효과
- 깊은 상처용



후시딘과 마데카솔

차이점은 뭘까?



후시딘은 초기에 확 잡아주는 독한 연고
후시딘은 1주일 이상 같은 부위에 바르면 안된다.

마데카솔은 상처가 아물어가면서
찰과상이 호전될때 까지 바를 수 있는 연고



1. 후시딘과 마데카솔은 흉터치료제가 아니다.
2. 흉터가 생기지 않도록 예방하는 약이다.
3. 다치면 최대한 빠른 시간 내에 상처 부위에 도포해준다.
4. 연고를 바르기 전에는 반드시 상처부위를 소독해준다.
5. 상처 부위에 물이 닿지 않게 해주고 통풍이 잘 되게 해준다.



장마철 질병 예방!!

건강한 여름나기

6대 건강수칙

01



조리하기 전, 용변 후,
식사 전, 철저한 손 씻기

02



끓이거나 소독된 물, 생수 등
안전한 음용수 마시기

03



음식은 충분히 익혀서 섭취하기

04



설사증상이 있을 경우, 상처
난 손으로 음식조리 금지

05



파리, 모기 등 위생해충이 발생
하지 않도록 청결한 환경 관리

06



설사 증상자 발생 시 즉시
인근 보건소에 신고



What is hospital? 7월 보건소식지