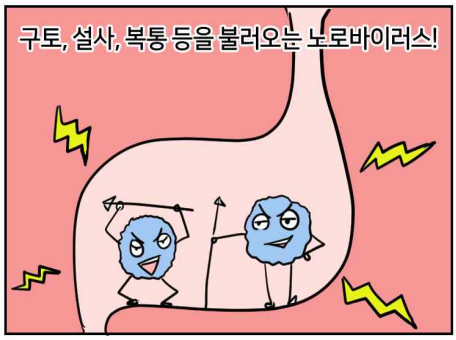
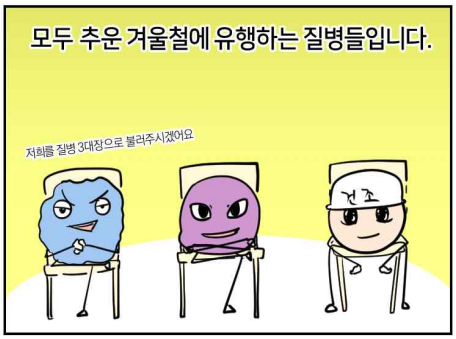
겨울철 건강관리

보건 소식지
겨울철 건강관리
구성, 그림 : 풍차

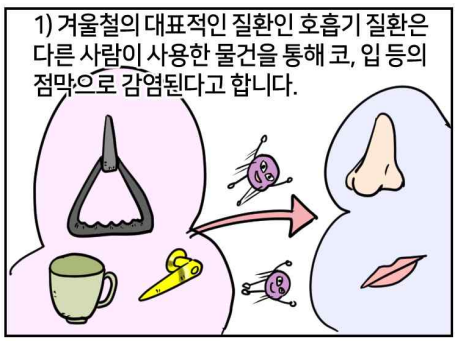
기침이나 독감 등의 호흡기 질환!

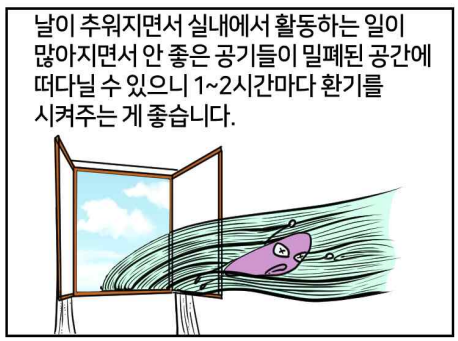
건조한 공기로 일어나는 피부 질환!
건조


구토, 설사, 복통 등을 불러오는 노로바이러스!


모두 추운 겨울철에 유행하는 질병들입니다.
저희를 질병 3대장으로 불러주시겠어요
건조

오늘은 겨울철에 유행하는 질병들에게서
건강을 지키는 방법에 대하여 알아보겠습니다!
건조


1) 겨울철의 대표적인 질환인 호흡기 질환은
다른 사람이 사용한 물건을 통해 코, 입 등의
점막으로 감염된다고 합니다.


날이 추워지면서 실내에서 활동하는 일이
많아지면서 안 좋은 공기들이 밀폐된 공간에
떠다닐 수 있으니 1~2시간마다 환기를
시켜주는 게 좋습니다.

2) 노로바이러스를 예방하기 위해서는 조개류
등의 감염 우려가 있는 식품은 꼭 가열해서
먹도록 합니다.

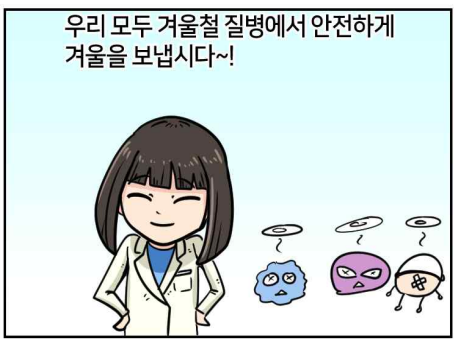
가급적이면 수돗물을 사용하며,
지하수의 경우 반드시 끓여서 먹도록 합니다.

3) 차고 건조한 공기로 피부 건조증, 가려움증,
지루성 피부염 등의 각종 피부 질환이
일어나기도 하는데요.

피부질환을 예방하기 위해서는 우선 적정 실내
온도와 습도를 유지하고 보습제를 충분히
발라주는 것이 좋습니다.
보습
40~60
습 도

마지막으로 주변 환경을 항상 청결하게
유지해야 합니다.

그리고 외출 후나 음식을 먹기 전에 꼭 손을
씻도록 합니다. 손 씻기만 잘해도 감염성 질환의
70%를 예방할 수 있다는 사실!!


우리 모두 겨울철 질병에서 안전하게
겨울을 보냅시다~!