


나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

영미, 아비와 함께하는 나·침·반

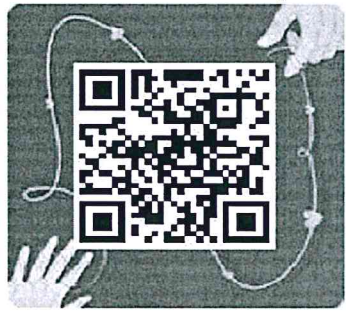
3차 흡연이 무엇일까요?

 담배연기만 안 말으면 괜찮다? 3차 흡연의 피해!
 흡연자의 머리카락, 피부, 옷에 남아있는 담배의 독성물질이 집안의 가구, 벽지, 커튼, 차량 내부 등에 묻어 있다가 가족의 피부나 호흡기를 통해 전파되는데 이처럼 직접 담배연기를 맡지 않았는데도 담배의 유해물질을 흡입하는 것이 3차 흡연입니다. 먼지와 결합된 담배의 독성물질은 무려 21일간 40%가 남아 있다고 합니다.

3차 흡연의 피해는?

흡연 후 남아있는 독성물질은 입자의 형태로 먼지 등과 결합하여 비흡연자에게 노출되는데 주로 영·유아의 폐발달 저해, 천식, 니코틴 중독, 뼈발달 저하를 유발합니다.

3차 흡연 관련 뉴스를 함께 볼까요?



<스마트폰으로 QR코드 리더해주세요>

동영상 : YTN뉴스 (7분8초)

2016.

6월

“약물” 안전교육



나를 지키는 약물안전 퀴즈- 숨은 글자(5글자) 찾아보기

| | | |
|---|---|---|
| 피 | 기 | 흡 |
| 해 | | 의 |
| 연 | 담 | |

정답은 아래에 ↓

자료출처: 금연Life skill 활동지(들샘출판사)



3차 흡연을 예방하려면?

- ▶ 가장 좋은 건 사랑하는 가족, 자녀들을 위해 담배를 끊는 것! 입니다.
(학교 친구나 직장 동료에게 피해를 안주기 위해서도 금연합시다!)
- ▶ 집 안, 차 안에 남아있는 담배의 독성 물질을 없애기 위해 자주 청소를 해주세요.
(커튼, 소파, 의자, 차량 내 등)
- ▶ 실내나 차량 등에서는 절대 금연한다.
- ▶ 흡연자는 흡연 후 옷을 갈아입고 몸을 잘 씻어 담배의 독성물질을 잘 제거하도록 노력한다.



이미지 출처 : 한국과학기술평구원

퀴즈 정답)흡연의 피해

나를 지키고 침착하게 대처하려면 반드시 익혀야하는!!

여미, 아빠와 함께하는 나·침·반

폭염으로부터 나와 가족을 지켜요



폭염 환자 발생 시 응급처치 요령은?

- 시원한 장소(통풍 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내 등)로 옮긴다.
- 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.
- 수분, 염분을 섭취하게 한다. (단, **일사병, 열실신의 경우는 제외**)
- 증상이 나아지지 않거나 위험하다고 판단되는 경우 바로 119로 신고합니다.



보충설명

- 일사병이나 열실신일 경우 환자가 의식이 없을 때 할부로 수분을 섭취시키다가 오히려 기도를 막아 더 위험해 질 수 있습니다.
- 시원한 곳으로 환자를 옮기고 신속하게 119로 구조요청 후 구급대원의 지시에 맞게 구급차가 도착할 때까지 심폐소생술을 합니다.



폭염특보로 무척 더운 날 알맞은 행동에 O표 해보세요

| | | | | |
|--------------|-----------------|----------------|----------------------|--------------|
| 맛있는 음식 () | 시원한 곳에서 쉬기 () | 밖에서 즐겁게 놀기 () | 위험할 때는 119로 연락하기 () | 자주 물 마시기 () |
| 많이 먹기 () | 햇빛 맞으며 산책하기 () | 밖에 나가서 앉기 () | 창문과 문 닫고 선풍기 틀기 () | |
| 열심히 운동하기 () | 시원한 플라 마시기 () | 나가지 않기 () | | |


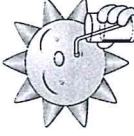


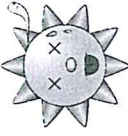
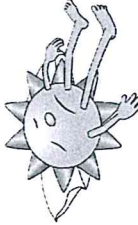
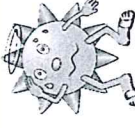

2016.

“재난”안전교육

6월



폭염이 일으키는 병들에 대해 살펴봅시다.

| 열경련 | 열부종 |
|---|---|
|  <p>몸이 떨림 피곤함</p>  <p><치료 방법> • 시원한 장소에서 쉬기 • 이온음료나 물 마시기</p> |  <p>발이나 발목이 부음</p>  <p><치료 방법> • 시원한 장소에서 발을 높인 상태로 쉬기</p> |
| 열실신 | 일사병과 일사병 |
|  <p>잠깐 기절함 (정신을 잃음)</p>  <p><치료 방법> • 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕히기</p> |  <p>피부가 뜨거움 머리가 아프고 어지러움 땀이 나면 일사병 땀이 안 나면 일사병</p>  <p><치료 방법> • 시원한 장소로 옮기기 • 119에 신고 물 식히기 • 구급차 오기 전 물이나 음식 주지 않기</p> |



TIP!

- 여름에는 높은 기온으로 인해 많은 온열질환이 발생됩니다. 하지만, 폭염으로 인한 건강 피해는 행동요령을 지키는 것만으로도 예방할 수 있습니다. 기상예보를 잘 확인하고 대비하도록 하는 습관이 가장 중요합니다.
- 가족 중에 혼자 사시는 노인과 몸이 편찮으신 분이 계시다면 수시로 안부전화를 하도록 합니다.