



## 떨어져 있어도 마음은 가까이

"딸~ 밥은 잘 챙겨 먹어?"  
"먹었지~ 엄마는?"

코로나19,  
사회적 거리두기로  
가까운 이들도  
멀리하게 되는 요즘입니다.

마음만큼은 가까이!  
사랑하는 사람들에게 '괜찮다'며  
자주 격려해주는 것은 어떨까요?

#코로나19\_우리가 이깁니다



발행일 : 2020. 3. 20.



## 강도 높은 "사회적 거리두기" 실천하기

코로나19 예방을 위해 **외출을 자제**하고 최대한 **집안에 머물러** 주세요!!

### 국민행동지침

	불필요한 외출, 모임, 외식, 행사, 여행 등은 모두 연기 또는 취소하기		발열 또는 호흡기 증상 시 출근하지 않고 집에서 충분히 휴식하기
	생필품구매, 의료기관 방문, 출퇴근을 제외한 외출 자제하기		악수 등 신체접촉 피하고 2m 건강거리 두기
	손씻기, 기침예절 등 개인위생수칙 등 준수		매일 주변 환경을 소독하고 환기시키기

### 직장에서 개인행동 지침

	흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 손씻기		악수 등 신체접촉 피하고 2m 건강거리두기
	탈의실, 실내 휴게실 등 다중이용공간 사용하지 않기		컵식기 등 개인물품 사용하기
	마주보지 않고 일정거리 두고 식사하기		퇴근 후 바로 집으로 돌아가기

### 손씻기

양 손바닥을 마주대고 문지르기	손가락을 마주 잡고 문지르기	손등과 손바닥 마주대고 문지르기	엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주며 문지르기	손바닥을 마주 대고 손가락을 문질러 주기	손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르기

# 건강한 e-소식 <sup>2020</sup> 4월 프로그램

월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4
6	7	8	9	10	11
13					18
20					25
27	28	29	30		



## 보건소이용안내

### 보건소 진료 및 검사 중단안내



코로나19 위기 경보가 **“심각”**으로 격상됨에 따라  
 관내 감염병 확산 예방을 위해  
 코로나19 확산 상황 종료 시까지  
**최소한의 행정업무만 수행**하오니  
 양해하여주시기 바랍니다.

▶ 문 의: 성동구보건소 ☎ 02-2286-7000

### 코로나19 관련 보건소 이용안내

- ▶ 보건소 내 코로나19 상담센터 (☎2286-7172) 혹은 질병관리본부 콜센터(☎1339)를 통해 **24시간 상담가능**
- ▶ 보건소 선별진료소 운영시간
  - 평일: 09:00 - 21:00
  - 주말 및 휴일: 09:00 - 18:00
- ▶ 보건소 외 관내 선별진료소 : 한양대학교병원 선별진료소 (☎2290-8114)
- ▶ 문 의: 성동구보건소 ☎ 02-2286-7172

# ! 정보안내

## 구 홈페이지 주방공개 배달음식점 안내

배달은 시켜야 하는데, 깨끗할지 째째하셨죠?  
성동구 소재한 조리장만 있는 배달전문음식점에 대하여 위생 상태를 점검하고  
주방위생 상태 사진 및 영상을 홈페이지에 공개하고 있습니다.

### ▲ 공개위치

성동구청 홈페이지 > 건강 탭 > 주방공개 배달음식점 클릭  
성동구 보건소 홈페이지 > 보건광장 > 음식점 찾기 > 주방공개 배달음식점

### ▲ 공개업소

동 명	참여업소	전화번호	동 명	참여업소	전화번호
금호동1가	동대문엽기떡볶이	02-2298-8592	하왕십리동	유로코피자 왕십리뉴타운점	02-2294-6553
	참살이 피자	02-2299-2291		큰집닭강정	02-2281-4988
금호동2가	5학년2반 두 마리 치킨&도시락보쌈	02-6465-5020		비비큐치킨 행당점	02-2299-6737
	신밥쌈	02-2295-8743		밤통령짜글이& 김치찌개 왕십리점	02-2282-0086
마장동	비비큐치킨 마장점	02-2234-9282	이춘봉의 인생치킨	02-2282-1992	
	고수의 오삼불고기&생선조림		본도시락 한양대후문점	02-2291-4282	
성수동1가	네네치킨 성수1가점	02-467-8277	네네치킨 행당1점	02-2293-4479	
	피자알볼로 성수점	02-466-8495	야미가	02-2291-1543	
성수동2가	본도시락 성수점	02-499-4282	철순이네 왕십리점	02-2282-7444	
	와구와구짬	02-466-9962	마라하오	02-2298-2678	
송정동	피자영클	02-463-5677	행당동	빛짜	02-2298-2678
	엘로우피자	02-2282-6660		돈카즈플러스	02-2298-2678
홍익동	어스키친	02-2281-9952		동경밥술	02-2298-2678
	The착한오리	02-2281-5292		열봉이 왕십리점	02-2298-2678
				남도분식 왕십리역점	02-2298-2678
				마마쿡 왕십리역점	02-2298-2678

▲ 문 의: 성동구보건소 보건위생과 ☎ 02-2286-7158

## 부록 1. 대한민국 입국자를 위한 예방주의 안내(앞)



# 대한민국 입국자를 위한 코로나바이러스감염증-19 예방주의 안내

\*최근 코로나바이러스감염증-19의 전세계 대유행(pandemic)에 따라  
입국자의 감염병 예방·관리를 위해 다음과 같이 안내 드립니다.

### 입국 후 주의사항

- ☑ 귀가 시 마스크 착용, 주변인과의 접촉 피하기

### 입국 후 14일간 다음사항 권고

- ☑ 외출 자제, 특히 다중 이용시설 및 사람이 많은 곳 방문 금지
- ☑ 집에서는 가족과 밀접 접촉 최소화(2m거리 유지)
- ☑ 집에서 발열, 호흡기 증상 발생 등 관찰하기
- ☑ 학교나 사업장 등에 해외여행력 알리기
- ☑ 손씻기, 기침예절 등 개인위생 지키기

※ 권태감, 두통 등 증상이 경미하거나 본인이 증상을 인지 못하는 경우에도 권고사항을 반드시 준수할 것

### 입국 후 14일 이내 증상 발생 시

- ☑ 발열 또는 호흡기증상(기침, 인후통, 근육통, 호흡곤란 등)이 있을 경우 등교나 출근 등 외출 금지
- ☑ 관할 보건소 또는 질병관리본부 콜센터(☎1339), 지역 120콜센터와 상담 및 선별 진료소에서 진료 받기
- ☑ 의료기관 방문 시 해외여행력 및 호흡기 증상자외의 접촉 여부 알리기

\*거주지 보건소에 관리 대상자로 통보되며, 의약품 안전사용 서비스(DUR)·해외여행력 정보제공 프로그램(ITS)을 통해  
의료기관에 해외여행력이 제공됨을 알려드립니다

### \*의료인 및 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오

※ 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제76조의2제5항에 의거  
귀하의 해외여행 이력은 의료기관에 전달되어 진료 시 참고가 되고 있습니다.  
관련 정보는 감염병 예방의 목적으로만 활용되며 잠복기(14일) 경과 후 즉시 파기됩니다.

(앞)

발행일 2020.03.20.

담당부서: 성동구보건소 질병예방과(02-2286-7040)

## 부록 2. 대한민국 입국자를 위한 예방주의 안내(뒤)



# 대한민국 입국자를 위한 코로나바이러스감염증-19 예방주의 안내



\*최근 코로나바이러스감염증-19의 전세계 대유행(pandemic)에 따라  
입국자의 감염병 예방관리를 위해 다음과 같이 안내 드립니다.

### 주요 증상

- 발열(37.5°C 이상)
- 호흡기 증상(기침, 인후통, 근육통, 호흡곤란) 등

### 개인 위생수칙

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 꼼꼼하게 손씻기
- 기침 시 옷소매로 입과 코 가리기
- 씻지 않은 손으로 눈,코,입을 만지지 않기
- 실내 환기 주기적으로 하기
- 발열, 호흡기 등 유증상 시 또는 의료기관 방문 시 마스크 착용하기

### 모바일 자가진단 앱 활용 안내

- 특별입국절차에 따라 모바일 자가진단 앱을 설치하기
- 입국 후 14일 동안 매일 1회 본인의 건강상태를 앱에 등록하기  
\*연속 2일 이상 증상을 호소한 경우 보건소에서 우선으로 확인



모바일 자가진단 앱 안내  
<http://ncov.mohw.go.kr/selfcheck/>

### \*의료인 및 방역당국의 지시를 철저히 따라 주십시오

※ 「감염병의 예방 및 관리에 관한 법률」 제76조의2제5항에 의거  
귀하의 해외여행 이력은 의료기관에 전달되어 진료 시 참고가 되고 있습니다.  
관련 정보는 감염병 예방의 목적으로만 활용되면 잠복기(14일) 경과 후 즉시 파기됩니다.

(뒤)

발행일 2020.03.20.

담당부서: 성동구보건소 질병예방과(02-2286-7040)

## 부록 3. (심리적방역) 감염병 스트레스 대처법

2020.3.7.

### 코로나19통합심리지원단

# 감염병으로 인한 마음의 회복이 필요하다면? 통합심리지원단이 함께 합니다

누구나 감염병에 대한 스트레스를 느낄 수 있습니다.



두통, 소화불량, 어지러움,  
두근거림이 있어요



잠을  
못 자겠어요



불안하고  
쉽게 놀라게 돼요



화가 나고  
파종이 많아졌어요



원치 않는 기억들이  
반복적으로 떠올라요



잘 기억하지 못하고  
집중하기 어려워요



멍하고  
혼란스러워요



눈물이 나고  
아무것도 하기 싫어요



기운이 없고  
아무것도 못하겠어요

감염병 스트레스를 건강하게 극복하기 위한 대응지침을 확인하세요!

만약, 위와 같은 반응이 지속되면 전문가의 도움을 받으세요.

확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터) 격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)  
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)



담당부서: 질병예방과(02-2286-7040)