

여 성

1. 임신부 등록관리 사업
2. 산모-신생아 건강관리사 지원사업
3. 난임부부 지원 사업

유·아동

1. 만 12세 여아 자궁경부암 예방접종
2. 학생 및 아동 치과주치의 사업
3. 우리아이 건강관리 의사 사업

성 인

1. 국가 암검진 사업
2. 의료급여수급권자 건강검진
3. 고혈압 당뇨병 상설교육
4. 평생건강누립센터 운영
5. 대사증후군 관리사업
6. 동 건강이음터
- 7 (토요) 열린보건소 금연클리닉
8. 세계 에이즈의 날 캠페인 실시

어 르 신

1. 65세이상 폐렴구균 무료예방접종
2. 어르신 한의학 건강증진 사업

취약계층

1. 스마트 건강증진 서비스

부 록

1. 성동 감염병 뉴스레터- 늦가을 수두, 유행성이하선염 주의
2. 심폐소생술의 기적, 골든타임 4분!
3. 어르신들~ 송년회 모임은 「효사랑 맛집」에서 하세요!

12월 건강테마: 겨울철 감염병, 이렇게 예방하세요!

- ◇ 인플루엔자, 호흡기세포융합바이러스, 노로바이러스 등 겨울철에 많이 발생
- ◇ 시·도 보건과 및 시·군·구 보건소에 동절기 감염병 예방·관리 강화
- ◇ 올바른 손씻기, 기침예절 지키기 등 예방수칙 준수 당부

겨울철 감염병 예방하기

수인성·식품매개감염병 예방 수칙

< '30초 이상' 올바른 손씻기 6단계 >

- ① 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
 - ② 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요
 - ③ 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요
 - ④ 손가락을 마주잡고 문질러 주세요
 - ⑤ 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요
 - ⑥ 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗이 하세요
- ▶ '30초 이상' 올바른 손씻기 6단계를 통해 감염병을 예방할 수 있습니다.

12월 프로그램



월	화	수	목	금	토
			1	2	3
			세계에이즈의 날 캠페인 (08:00~09:00) 상왕십리 역사	건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터	
5	6	7	8	9	10
건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터 국민체력100 찾아가는 체력측정 (14:00~) 성수1가1가동 내 다목적실		건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터		건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터	(토요)열린보건소 금연클리닉 (09:00~13:00)
12	13	14	15	16	17
건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터		건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터	소생활권 건강생태계 사업 결과보고회 개최 지역주민 및 건강공동체 80명 (15:00~17:00) 성동구청 대강당	건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터	
19	20	21	22	23	24
건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터		건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터		건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터	(토요)열린보건소 금연클리닉 (09:00~13:00)
26	27	28	29	30	31
건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터	"MEDICAL TOP 성동" 소논문 전시회 개최 (09:00~18:00) 성동구청 1층 비전갤러리	건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터		건강백세 5기 체력증진교실 만 65세 이상 어르신 30여명 (12:30~13:30) 평생건강누림센터	

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심시	임신탐진시	임신 ~ 12주	임신 ~ 15주	16주 ~ 출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠블렘 증명	임신초기 검사	엽산제 지급	철분제 지급	기형아 검사	임신성 당검사 및 빈혈검사

- ▲ 장 소: 성동구보건소 1층 모성영유아실
- ▲ 대 상: 관내 임산부
- ▲ 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00, 둘째·넷째주 토요일 09:00~13:00
- ▲ 문 의: 성동구보건소 모성영유아실 ☎02-2286-7096~7

산모·신생아 건강관리사 지원사업

일정 소득계층 이하의 출산가정에

산모·신생아 건강관리사를 이용할 수 있는 바우처를 지원해 드립니다.

- ▲ 장 소: 성동구보건소 3층 건강관리과
- ▲ 대 상: 전국가구 월평균 소득의 80%이하 가정
- ※희귀난치성질환 산모, 장애인 산모 및 장애 신생아, 쌍생아 이상 출산가정, 새터민 산모, 결혼이민 산모, 미혼모 산모(만18세 이하 청소년 미혼모 또는 미혼모 시설에 입소 중인 미혼모, 둘째아 이상 출산 가정의 경우 전국가구 월평균 소득의 100%이하 가정)
- **제외대상: 해산급여대상자(해산급여대상자가 해산급여 포기 각서 제출 시 제공 가능)
- ▲ 일 시: 매주 월 ~ 금 09:00 ~ 18:00
- ▲ 내 용
 - 산모와 신생아의 건강관리를 위해 2주(10일)동안 서비스 제공
 - 쌍둥이 출산의 경우는 3주(15일)동안 서비스 제공
 - 삼태아 이상, 중증장애인 산모는 4주(20일)동안 서비스 제공
- ▲ 구비서류: ※ 방문시 신분증 지참

신청서(필수)	구비서류(해당자에 한함)
<ul style="list-style-type: none"> • 행정정보 열람 가능 서류 <ul style="list-style-type: none"> - 건강보험료 사본, - 건강보험료 납부고지서 - 주민등록등본 • 본인 지참 서류 <ul style="list-style-type: none"> - 산모수첩 (출산 후는 출생증명서) 	<ul style="list-style-type: none"> • 휴직증명서(휴직자는 상세상담 요함) • 가족관계증명서 <ul style="list-style-type: none"> - 주민등록 상 배우자 여부 확인되지 않을 경우 • 진단서(쌍태아, 삼태아 경우) • 사업자등록증명원 <ul style="list-style-type: none"> - 맞벌이 부부 중 자영업일 경우

- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7168

난임부부 지원 사업

체외수정시술 및 인공수정시술 등 특정치료를 요하는 일정 소득계층 이하의 난임부부에게 시술비의 일부를 지원합니다.

- 장 소: 성동구보건소 3층 건강관리과
- 대 상: **부인 연령 만 44세 이하로서 체외수정시술 및 인공수정시술을 요하는 정부지정 난임시술 의료기관 의사진단서 제출자 (소득기준 폐지)**
- 일 시(이용시간): 월~금(평일) 09:00~18:00
- 내 용
 - 지원횟수: 체외수정 최대 7회(신선배아 4회, 동결배아 3회), 인공수정 3회
 - 지원금액: 체외수정 - 신선배아 1회당 240만원 범위, 동결배아 1회당 80만원 범위
인공수정 - 1회당 50만원 범위
(※ 소득별 지원 횟수 및 금액이 달라 확인 필요)
- 구비서류: **※ 방문시 신분증 지참**

신청서(필수)	구비서류(해당자에 한함)
<ul style="list-style-type: none"> • 행정정보 열람 가능 서류 <ul style="list-style-type: none"> - 건강보험증 사본, 최근 월 건강보험료 납부고지서 - 주민등록등본 • 본인 지참 서류 <ul style="list-style-type: none"> - 인공(체외)수정을 요하는 진단서 	<ul style="list-style-type: none"> • 휴직(무급·유급)시 휴직증명서 (휴직자는 상세상담 요함) • 가족관계증명서 <ul style="list-style-type: none"> - 주민등록상 배우자 여부 확인되지 않을 경우 • 사업자등록증명원 <ul style="list-style-type: none"> - 맞벌이 부부 중 자영업일 경우



만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 예방접종

- ▶ 대 상: **만 12세 여아(2003.1.1.~2004. 12. 31. 출생자)(무료)**
- ▶ 장 소: 전국 위탁의료기관 및 보건소
- ▶ 준 비 물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ 접종방법: 1차 접종 6개월 후 2차 접종
- ▶ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

학생 및 아동 치과주치의 사업

- ▶ 일 시: 연중
- ▶ 검진장소: 치과주치의 참여 치과의원
- ▶ 대 상: 성동구 초등학교 4학년 전체, 아동복지시설 소속 및 저소득층 아동
- ▶ 내 용:
 - 구강검진 및 치면세균막 검사, 구강보건교육
 - 예방서비스: 불소도포, 치아홈메우기(실런트), 스케일링 등
 - 치과치료비 지원(아동복지시설 소속 및 저소득층 아동)
- ※ 구강검진 및 서비스로 일체 무료
- ▶ 문 의 : 성동구보건소 구강보건실 ☎02-2286-7067

우리아이 건강관리 의사 사업

건강관리 의사의 지속적인 아동 건강관리와 상담으로 건강관리 수준의 향상 및 평생 건강의 기틀을 마련하세요.

- ▶ 대 상 : 0~13세 영유아 및 아동
- ▶ 기 간 : 연중 (평일 09:00 ~ 18:00)
- ▶ 서비스내용 : 건강관리 의사가 1년 주기로 대상아동의 연령별 건강사정, 상담계획 수립, 상담 및 건강평가 서비스 제공
- ▶ 신청방법
 - ① 보건소 영유아·모성실 및 건강관리과 사무실 방문
 - ② 참여 의료기관 방문 (삼성드림소아청소년과의원 ☎02-497-1007)
- ▶ 문 의 : 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7089

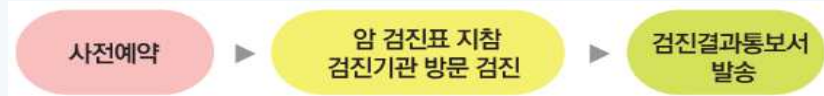


국가 암검진 사업

- ▲ **검진대상:** 의료급여수급권자, 건강보험 하위 50%에 해당되는 분 중 짝수년도 출생하신 분(대장암은 홀수, 짝수년도 검진가능)
- ▲ **검진기간:** 2016. 1. ~ 12.
- ▲ **검진 암종류 및 대상자 기준**

대상암	검진대상	검진방법	검진주기
위 암	만 40세 이상 남녀	위장조영술 또는 위내시경	2년
대장암	만 50세 이상 남녀	분변잠혈검사 (이상소견시 대장내시경검사)	1년
유방암	만 40세 이상 여성	유방단순촬영	2년
자궁경부암	만 20세 이상 여성	자궁경부질세포검사	2년
간 암	만 40세 이상 남녀 간암 고위험군	간초음파+혈청알파태아 단백검사	6개월

▲ 검진방법

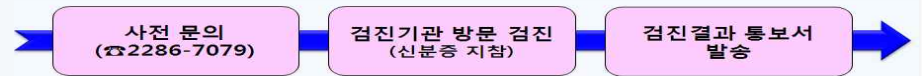


- ▲ **검진기관:** 성동구 건강검진 지정 의료기관(검진안내문 참조)
* 만약 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지 (www.nhis.or.kr) 또는 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.
- * 국가 암검진으로 암이 발견된 분은 **암 치료비 일부를 지원**해드립니다.
- ▲ **문 의:** 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7060

의료급여수급권자 건강검진

<일반>

- ▼ **검진기간:** 2016. 1. 1. ~ 12. 31.
- ▼ **검진대상:** 만 19~64세 세대주로 짝수년도 출생자 및 만41~64세 짝수년도 출생자 (만40세 및 만66세는 생애전환기 건강검진 대상자임)
- ▼ **검진항목:** 심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선검사, 혈액검사, 소변검사, 구강검사 등
- ▼ **검진방법**



- ▼ **검진비용:** 본인부담 없음
- ▼ **검진기관:** 성동구 건강검진 지정의료기관(검진안내문 참조)
* 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지 (www.nhis.or.kr) 또는 ☎1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.

<생애전환기>

- ▼ **검진대상:** 만40세(1976년생) 및 만66세(1950년생)
- ▼ **검진항목**
(공통)심·뇌혈관질환을 중심으로 진찰 및 상담, 신체계측, 흉부X선, 혈액, 소변, 구강검사 등 (연령별 추가 검진항목)

만40세(1976년생)	만66세(1950년생)
① B형간염검사 (B형간염표면항원-항체 양성자 제외)	① 골밀도 검사(여성만)
② 구강검사(치면세균막 검사)	② 노인신체기능검사(낙상검사)
	③ 인지기능검사 등

- ▼ **검진방법:** 일반건강검진과 동일
- ▼ **검진비용:** 본인부담 없음
- ▼ **문 의:** 성동구보건소 건강검진센터 ☎02-2286-7079

고혈압 당뇨 등록

- ▼ **일 시:** 연중
- ▼ **대 상:** 지역주민 누구나
- ▼ **장 소:** 고혈압당뇨병 등록교육센터(금호분소)
- ▼ **신청방법:** 전화 또는 방문신청
- ▼ **교육일정**

교육명	일시	내용
고혈압 교육	월, 화 오전10시	기본, 고급실습(영양)교육
당뇨병 교육	목, 금 오전10시	기본, 고급실습(영양)교육
건강요리교실	첫째, 셋째주 수요일 오후2시	건강요리 체험
자조모임	셋째주 수요일 오전10시	당뇨병 길잡이교육(Map활용)

- ▲ **문 의:** 성동구 고혈압당뇨병 등록교육센터 ☎02-2038-3337

평생건강누리센터 운영

- ▼ 대상: 만 19세 이상
- ▼ 일시: 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00
※ 열린토요일 운영 12/3, 12/10(09:00 ~ 12:00)
- ▼ 장소: 성동구청 3층 평생건강누리센터
- ▼ 내용: 기초의학검사, 생애주기별 체력측정, 결과상담 등
준비물 - 간편한 복장, 운동화, 신분증 지참
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 예약 및 문의: 평생건강누리센터 02)2286-7190~6 (※사전예약 필수, 신분증 지참)

대사증후군관리사업

- ▼ 대상: 만 20 ~ 64세
- ▼ 이용: 월 ~ 토, 9:00 ~ 11:30(전화예약필수)
- ▼ 장소: 성동구보건소 1층 대사증후군전문관리센터
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 내용:
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 분야별 전문상담(의사, 간호사, 운동처방사, 영양사)
- ▼ 문의: 대사증후군 전문관리센터 ☎02-2286-7171

동 건강이웃터

- ▼ 대상: 20세 이상~
- ▼ 일시: 매주 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00
- ▼ 장소: 동 건강이웃터(찾아가는 동 주민센터 內)
- ▼ 비용: 무료
- ▼ 내용:
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 마을간호사의 맞춤형 통합건강상담
- ※ 65세 이상은 혈압·혈당·체성분 검사만 가능
- ※ 대사증후군 검사(65세 이하)는 공복시 가능
- ▼ 문의: 성동구보건소 대사증후군실 ☎2286-7080



(토요)열린보건소 금연클리닉

- ▼ 기간: 연중
- ▼ 일시: 금연클리닉 - 평일 09:00 ~ 18:00
토요 열린보건소 - 2째, 4째 토요일 09:00 ~ 13:00
- ▼ 신청대상: 지역 내 흡연자(청소년 포함)
※주민등록상 지역주민이 아니더라도 이용자의 접근성과 편의를 고려하여 서비스 제공 가능
- ▼ 지원내용:
 - 금연상담 및 교육: 6개월 9차이상 금연상담
(호기 일산화탄소 측정을 포함한 다양한 금연행동요법)
 - 니코틴 보조제 제공 : 니코틴 패치, 니코틴 껌 등(6주간)
 - 행동강화 물품 및 6개월 금연성공 기념품 제공
- ▼ 문의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎02-2286-7131~2

제 29회 세계 에이즈의 날 캠페인 실시

제 29회 세계 에이즈의 날(12.1)을 맞이하여, 지하철 이용 주민을 대상으로 에이즈 예방 캠페인을 실시하여 에이즈에 대한 올바른 정보를 제공함으로써 에이즈에 대한 인식개선 및 관심 제고로 에이즈 감염을 예방하고, 감염인에 대한 편견과 차별을 해소하고자 합니다.

- ▼ 일시: 2016.12.01.(목) 08:00~09:00
- ▼ 장소: 상왕십리역사
- ▼ 대상: 상왕십리역 지하철 이용 주민
- ▼ 내용:
 - 에이즈 바로알기 및 에이즈 등 성매개감염병 예방법 안내
 - 결핵예방법 및 올바른 손씻기 홍보
 - 홍보 패널 전시, 포스터 및 배너 게시, 리플릿 및 홍보물(티슈, 밴드) 배부
- ▼ 문의: 성동구보건소 질병예방과 ☎02-2286-7038, 7044

만65세 이상 어르신 페럼 무료접종

- ▲ 대 상: 만65세 이상 어르신(1951년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ 장 소: 성동구보건소 예방접종실
- ▲ 시 간: 오전 9시~ 오후 5시(점심시간 12~ 1시 제외)
- ▲ 준 비 물: 신분증(주민등록증 등)
- ▲ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

어르신 한의약 건강증진 사업

- ▲ 신청기간: 2016년 중(선착순 100명)
- ▲ 신청대상: 만 65세 이상 어르신
- ▲ 신청방법: 보건소로 문의
- ▲ 내 용
 - 1) 한의약적 인지기능 강화 프로그램
 - 대상: 치매 선별검사 상 인지기능 저하 및 우울감 있는 어르신
 - 장소: 성동구 관내 16개소 한의의료기관
 - 내용: 한방진료(침 시술 및 한약), 1:1 건강 상담
 - 2) 뇌 건강증진 프로그램
 - 대상: 프로그램 참여 희망하는 어르신
치매 선별검사 상 정상으로 판정된 어르신
 - 내용: 치매 및 우울증 예방교육

스마트 건강증진서비스

- ▶ 신청기간: 연중(선착순 70명)
- ▶ 신청장소: 보건소 1층 대사중후군센터/ 방문시 구비서류(신분증,건강보험증)
- ▶ 대 상: 만 20세 이상/ 기준중위소득 120%이하
- ▶ 서비스 내용:
 - 건강측정장비 5종 지급하고 맞춤형 건강관리서비스 제공
(혈압계,혈당계,체성분계,활동량계,태블릿PC)
(1년 서비스 종료 후 개인에게 지급)
 - 건강 측정 상시 모니터링, 개별 영양상담 및 교육
- ▶ 서비스 이용기간: 12개월
- ▶ 비 용: 본인부담(월 11,000원)/ 정부부담(월99,000원)
- ▶ 문 의: 성동구보건소 대사중후군 전문관리센터 ☎02-2286-7171

캐디 홈(CADY Home)타입-가정용



부록1. 성동 감염병 뉴스레터



성동 감염병 뉴스레터

예방접종 바로알기

제 312 호 (11월 3주)
2016. 11. 16. (수)

- 늦가을 수두, 유행성이하선염 주의 당부 -

○ 질병관리본부는 수두, 유행성이하선염의 계절적 유행 (아을, 겨울철) 증가에 대비해 예방접종기록 확인 및 단체생활 시 감염병 예방수칙 준수를 당부하였습니다.

○ 수두와 유행성이하선염은 환자의 침, 콧물 등의 분비물(비말)을 통해 전파되는 호흡기감염병으로, 통상 매년 4~6월, 10월말~이듬해 1월사이 환자 발생이 증가하는 경향을 보입니다.

○ 수두는 3~6세 연령에서 발생률이 높고, 감염되면 미열을 시작으로 온몸에 발진성 수포가 1주일가량 발생하는 특징이 있고,

○ 유행성이하선염은 무증상감염이 20%를 차지하지만, 증상이 있는 경우 귀밑 이하선부위가 붓고, 1주일가량 통증을 동반하는 특징이 있으며 3~7세, 13~18세에서 발생률이 높습니다.

○ 아동 보호자는 생후 12~15개월 사이에 받는 수두 예방접종(1회 완료)과 12~15개월과 만 4~6세 때 각각 접종(총 2회) 받는 MMR* 예방접종기록을 확인해보고, **빠뜨린 접종이 있으면 완료해 줄 것**을 당부하였습니다.

* 홍역/유행성이하선염/풍진 예방(MMR)백신

단체생활 감염병 예방수칙

첫째

비누를 사용해 30초 동안 충분히 손을 씻고, 기침이나 재채기를 할 때는 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침예절 준수

둘째

감염병 의심 환자가 발생한 경우 즉시 보건교사(담임교사)에게 알리고, 환자는 다른 사람과 접촉하지 않고 곧바로 가까운 의료기관 방문

셋째

감염병 집단유행을 막기 위해 감염 환자는 격리기간* 동안에 등교를 하지 않고, 격리치료 중에는 다른 사람에게 전파되지 않도록 각별히 주의

*격리기간 : 수두 : 모든 수포에 딱지가 있을 때까지 격리 | 유행성이하선염 : 이하선염 증상 발현 후 5일까지 격리 | 백일해 : 적절한 항생제 치료 시작 후 5일 | 홍역 : 발진 발생 후 4일까지 격리

성동감염병 뉴스레터는 매주 수요일 다양한 주제로 여러분을 찾아 갑니다.

1주 감염병 상식 | 2주 감염병 예방 요령 | 3주 예방접종 바로알기 | 4주 유행 감염병 정보

*발행처 : 성동구보건소 질병예방과 감염병예방팀 (T. 2286-7034 / F. 2286-7095)

* 정기적으로 구독을 원하시는 경우 이메일 주소를 알려주시면 발송하여 드립니다.*

부록2. 심폐소생술의 기적, 골든타임 4분!

“당신의 손에 한 사람의 생명이 달려있습니다.”

구조 및 응급처치 상설교육장 운영

▶ 교육일정

일 정	시 간	정 원	비 고
매주 월 ~ 수	1회차: 10:00 ~ 12:00 2회차: 14:00 ~ 16:00	1회 30명	단체 접수 시 요일 및 시간 조정가능

▶ 대 상: 성동구민 누구나

▶ 장 소: 성동생명안전배움터(성동구 마장동 소재)

▶ 신청방법(예약필수)

- ① 인터넷 예약: 서울시 공공서비스예약(<http://yeyak.seoul.go.kr>) 접속
- ② 유선예약: 070-4047-4276

▶ 문 의: 성동생명안전배움터 ☎02-2286-6087

성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7187

찾아가는 심폐소생술 교육 안내

▶ 대 상: 학교, 사업장, 공공시설 등

▶ 내 용: 응급처치, 심폐소생술 이론 및 실습

▶ 신청 및 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7187

1. “ 깨 우 ”



양쪽 어깨를 두드리면서 환자의 의식과 호흡을 확인합니다.

2. “ 알 리 ”



주변 사람들에게 119 신고를 부탁하고 아무도 없을 경우 본인이 신고합니다.

3. “ 누 르 고 ”



가슴 중앙을 5-6cm 깊이로 분당 100회~120회로 30번 압박합니다.

4. “ 자동 심장 충격 ”



자동 심장 충격기가 있으면 환자에게 사용 후 구조를 기다립니다.

부록3. 어르신들~ 송년회 모임은 『효사랑 맛집』에서 하세요!

우리구는 어르신이 행복한 특색있는 음식문화 조성을 위해
『효사랑 맛집』을 지정 및 운영하고 있습니다.



- ▲ 할인대상: 우리구 거주 만 70세 이상 어르신 (※ 신분증 제시)
- ▲ 할인내용: 모든 또는 일부 메뉴 20% 정률 할인
- ▲ 지정업소수: 73개소 (※ 자세한 업소 명단과 할인메뉴는 홈페이지 참고하세요)

연번	동명	업소명	연번	동명	업소명
1	금호2,3가동	목포식당	38	왕십리도선동	친구친구
2	금호2,3가동	장인숯불갈비먹깨비식당	39	왕십리도선동	자금성
3	금호2,3가동	충천	40	왕십리도선동	일미식당
4	금호4가동	가보자	41	왕십리도선동	황토발왕족발
5	마장동	한우와바다	42	왕십리도선동	대촌정
6	마장동	구미호	43	왕십리도선동	여주식당
7	마장동	블랙 압구정	44	왕십리도선동	도선동 통돼지
8	마장동	주식회사지피엘고랑카랑	45	왕십리도선동	필용이덕갈비
9	마장동	동해	46	왕십리도선동	해물짬뽕
10	마장동	비어오크	47	왕십리도선동	꽃보다족발
11	마장동	명품부대찌개	48	왕십리도선동	남원골추어탕
12	사근동	더진국 한양대점	49	왕십리도선동	왕십리정부네 곱창
13	성수1가1동	보리네 생고기간	50	왕십리도선동	황토발감자탕
14	성수1가2동	나나활어회	51	왕십리도선동	맛나곱창
15	성수1가2동	행복한고기집	52	왕십리도선동	다원수산
16	성수1가2동	돈이야	53	왕십리도선동	소마루
17	성수2가1동	한촌설령탕성수떡도점	54	왕십리도선동	유래회관
18	성수2가1동	황소미가	55	왕십리도선동	한방달한마리
19	성수2가1동	가야성	56	왕십리도선동	청국장앤스토리
20	성수2가3동	돼지가 미소지을때	57	용달동	목포식당
21	성수2가3동	서울맛집	58	용달동	경복궁
22	성수2가3동	유향소	59	용달동	양평해장국
23	성수2가3동	예순가 손칼국수	60	용달동	재동골 식당
24	성수동1가	이복집찰살순대	61	용달동	큰말할매순대국
25	성수동1가	아몬드그릴	62	용달동	칠보생고기
26	성수동1가	정가네	63	용달동	청수
27	성수동2가	노다지철판구이	64	하왕십리동	전주식당
28	성수동2가	조계현칼국수	65	행당1동	전주콩나물해장국
29	성수동2가	한경화설령탕	66	행당1동	봉평산골 메밀촌 행당
30	성수동2가	명가	67	행당1동	일품백송칼국수
31	성수동2가	보식이네	68	행당1동	개성오희순대
32	송정동	복돼지두루치기	69	행당1동	원할머니보쌈 족발 행당점
33	송정동	아랫목식당	70	행당2동	황금가든
34	옥수동	동보성	71	행당2동	블랙앤드 압구정
35	왕십리2동	무한장어	72	행당동	시온반점
36	왕십리2동	함흥냉면전문점	73	홍익동	연주식당
37	왕십리도선동	어사랑 밥상	이하여백		