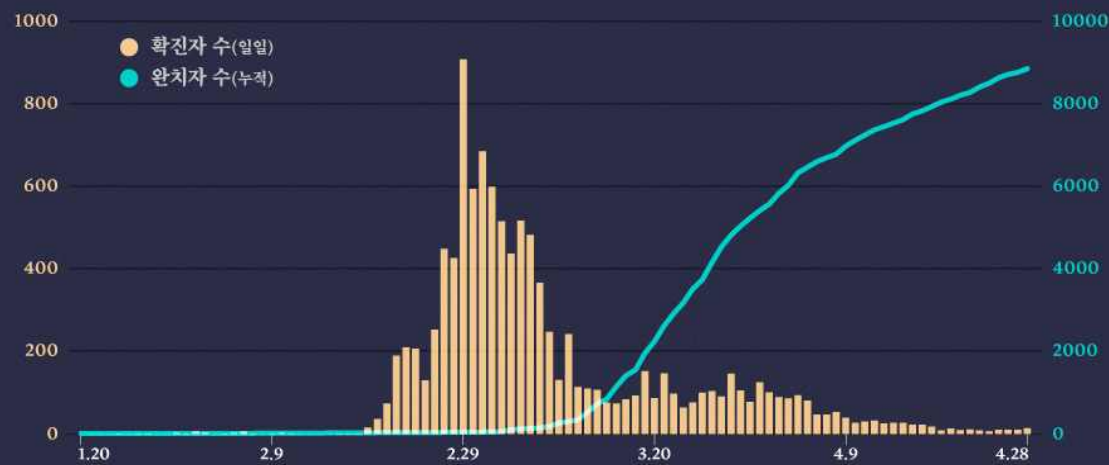


코로나19 국내발생 100일

대한민국 K-방역 세계의 모범이 되었습니다

#국민덕분에 #의료진덕분에

긴장을 늦추지 않고, 방역과 일상이 공존하는
다음을 준비하겠습니다



대한민국정부



'새로운 일상, 생활방역' 핵심 수칙!!

손을 잘 씻고, 기침예절이 습관처럼 일상이 되고
집에서는 자주 환기를 하는 등의 생활 속 방역!
코로나19 확산을 차단하기 위해 **일상생활과 방역조치가 조화** 될 수 있는
'생활 방역'으로 전환 예정, **개인방역 5대 핵심수칙**에 대해 알아보도록 합시다.

아프면 3~4일 집에 머물기!!

코로나19는 증상이 가벼운 초기에도 전염이 될 수 있습니다. 열이 나거나 호흡기 증상이 있을 때 **다른 사람과의 접촉을 최대한 줄이면**, 혹시 모를 코로나19 전파가능성을 줄일 수 있습니다.

사람과 사람사이, 건강거리두기!!

코로나19는 주로 침방울을 통해 전파됩니다. 사람과 사람 사이 거리를 두 팔 간격(2m)이상 두는 경우 **대화, 기침, 재채기 등을 통해 침방울이 튀는 위험을 줄여** 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

30초 손씻기, 기침은 옷소매!!

오염된 손을 거쳐 바이러스가 몸에 들어오는 것을 막고, 기침예절을 지켜 침방울을 통한 **전파도 최소화**합니다.

매일 주기적 환기, 소독

주기적인 환기를 통해 코로나19바이러스가 들어있는 **침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있고**, 바이러스가 포함된 침방울이 묻을 수 있는 곳을 소독하면 손을 통한 코로나19의 감염 가능성을 줄일 수 있습니다.

거리는 멀어져도 마음은 가까이

코로나19는 나 뿐 아니라 우리 **모두의 노력이 있어야 극복**할 수 있습니다. 서로를 배려하고 위로하며 함께 노력하는 사회를 만들어야 합니다.

건강한 e-소식 2020 5월 프로그램

월	화	수	목	금	토
				1	2
4	5	6	7	8	9
11	<p>신종코로나바이러스 확산방지를 위하여 프로그램 운영을 임시 중단합니다.</p>				16
18					23
25	26	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 수행하오니
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	유로코 피자 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		밥통령짜글이& 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	
	와구와구집	02-466-9962	마라하오	02-2298-2678	
송정동	피자엔클	02-463-5677	빚짜	02-2298-2678	
	엘로우피자	02-2282-6660	돈카츠플러스	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 예방관리를 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 증상자와의 접촉 여부 알리기

*거주지 보건소에 관리 대상으로 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 예방·관리를 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 유선으로 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 활용되며 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
짜증이 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)

부록 4. 치매예방 NEWS (1)


5월

성동구치매안심센터 2020년 5월



지매상담센터 ☎ 1899-9988

치매예방 NEWS



☎ 021 499-8071

FOCUS 1 - 치매예방에 도움이 되는 건강한 생활습관

1 치매를 예방하는 정신적 활동


♣ 일기쓰기

- 일기를 쓰기 위해서는 생각과 느낌을 담아낼 수 있는 적절한 단어들을 떠올리고, 자연스러운 문장으로 표현하는 반복된 과정들은 뇌기능 활성화에 도움을 줍니다.
- 이러한 정신적 활동은 뇌를 건강하게 만드는 생활습관으로 치매 예방에 탁월한 효과가 있습니다.


2 뇌를 건강하게 만드는 식습관

♣ 녹색잎 채소, 견과류, 베리류, 콩류, 해산물을 주3회 이상 섭취합니다.


- 채소에는 다량의 항산화 물질 함유로 인지기능 향상에 도움이 됩니다.
- 잣, 호두, 아몬드에는 오메가3, 비타민 B군 성분이 풍부하여 뇌기능을 활성화합니다.
- 치매환자들의 뇌세포에는 엽산이나 비타민B군이 부족한 경우가 많습니다. 현미, 보리 등의 잡곡을 같이 섞어 드시면 비타민B군을 보충하는데 도움이 됩니다.
- 고등어, 삼치, 공치 등의 생선류에 함유된 오메가3는 파를 맑게 하여 혈액순환에 좋고 혈압과 혈중 콜레스테롤 수치를 내려 성인병 예방과 노화방지에 효과적입니다.




녹색잎 채소




베리류



견과류




콩류



등푸른 생선

3 정서적 안정을 위한 친밀감 유지

♣ 마음을 터놓을 수 있는 사람들과 자주 전화하고 소통하는 대인관계는 고립감, 소외감을 해소하여 뇌건강에 필수요소입니다.



사회적 거리는 유지하되 마음의 거리는 줄여주세요~

담당부서: 질병예방과(02-2286-7128)

부록 5. 치매예방 NEWS (2)

성동구치매안심센터 2020년 5월

FOCUS 2 - 치매예방에 도움을 주는 인지훈련

뇌 훈련퀴즈(음식이름 맞추기)

1	ㄷㅈㅈㅈ	→	
2	ㅂㅂㅂ	→	
3	ㄱㅈㅈㅈ	→	
4	ㅂㄱㄱ	→	
5	ㅅㄱㅌ	→	
6	ㄷㅂㅇ	→	
7	ㅎㅂㅈ	→	
8	ㄱㅅ	→	
9	ㄱㄹㅈ	→	
10	ㄷㄹㅈㅈ	→	


뇌 훈련퀴즈(과일이름 맞추기)

1	ㅇㄱ	→	모과
2	ㅅㅂ	→	
3	ㅎㅅ	→	
4	ㅇㅎㄱ	→	
5	블르브르	→	
6	ㅇㄹ	→	
7	표ㅇ애표	→	
8	ㅂㅅ아	→	
9	ㅂㄴㄴ	→	
10	ㅇㄹ지	→	


FOCUS 3 - 센터 동정

1 코로나바이러스감염증-19(COVID-19) 지역사회 확산에 따른 휴관 장기화로 치매어르신 가정용 안심키트 제공

♣ 치매예방 인지훈련 활동용 교재 전달 : 기억력, 지남력, 주의력 및 계산능력, 구성활동




치매안심 인지키트 구성




찾아가는 안심키트는 사랑입니다~♡

♣ 치매어르신 가정방문 물품 전달 : 덴탈마스크, 손소독제, 생필품, 방수매트 기저귀 등



치매안심 사례관리키트 구성



양손가득 애정등록~♡ 어르신덕 고고생!

담당부서: 질병예방과(02-2286-7128)