

건강한 e-소식 6

2020

제 60호
발행일 2020. 6. 3.(수)



		새	로	운		일	상		
생	활		속		거	리		두	기

아프면 3~4일 집에 머물기

두 팔 간격 건강 거리 두기

※실내 다중이용시설 및 '2m 거리 두기가 어려운 실외'에서는 마스크 착용 필수

30초 손씻기, 기침은 옷소매

매일 두 번 이상 환기, 주기적 소독

거리는 멀어져도 마음은 가까이

코로나19를 이기는 새로운 일상,
우리가 함께 만들어갑니다.



2020.05.06.



건강한 e-소식 6

2020

월 건강테마

수도권 지역 "강화된 방역조치" 시행

수도권 주민 대상

- ☑️ 불요불급한 외출과 모임, 행사는 자제
※ 병원 방문 등 필수적인 외출 외 동호회종교소모임가족행사 등은 취소 또는 연기
- ☑️ 아프면 3~4일 집에서 쉬고 출근 자제
※ 의료기관, 학교, 어린이집, 사회복지시설 등 감염에 취약한 사람을 돌보는 경우는 반드시 준수
- ☑️ 사람 간 두 팔 간격 거리두기, 손씻기, 기침예절 준수 등 생활속 개인방역수칙 철저히 지키기
- ☑️ 머무는 장소는 매일 2회 이상 환기, 손이 자주 닿는 표면은 주기적 소독
- ☑️ 대중교통 이용, 다중이용시설 방문 시 반드시 마스크 착용
※ 실외에서도 2m 거리유지가 안되는 경우 마스크 착용
- ☑️ 퇴근 후 회식 및 모임은 자제하고 바로 집으로 귀가
- ☑️ 요양병원, 요양시설, 의료기관 등 면회 자제

수도권 사업주 대상

- ☑️ 아픈 직원은 출근하지 않고 쉬도록 안내하기
※ 유연근무제(재택근무, 시차출퇴근 등), 휴가제도 활성화 하기
- ☑️ 사업장내 사람간 거리두기(2m)등으로 밀집도 낮추기
※ 구내식당은 시차분산운영, 한 칸 띄어 일렬 또는 지그재그로 착석안내
- ☑️ 공용 공간 손소독제 비치, 마스크 착용안내, 환기 및 소독 실시
- ☑️ 실내 흡연실 운영 제한 및 야외 흡연자간 2m(최소 1m) 거리 두고 대화자제 안내
- ☑️ 방역관리자 지정, 직원 건강상태 매일 확인 및 방문자 명부 작성 등 사업장 방역 관리 철저히 하기

건강한 e-소식 2020 6월 프로그램

일	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	<p>신종코로나바이러스 확산방지를 위하여 프로그램 운영을 임시 중단합니다.</p>				20
22	<p>신종코로나바이러스 확산방지를 위하여 프로그램 운영을 임시 중단합니다.</p>				27
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.

▶ 문의: 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)
- ▶ 문의: 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		큰집달강정	02-2281-4988
금호동2가	5학년2반 두 마리 치킨&도시락보쌈	02-6465-5020	비비큐치킨 행당점	비비큐치킨 행당점	02-2299-6737
	신밥쌈	02-2295-8743		밤통령짜글이& 김치찌개 왕십리점	02-2282-0086
마장동	비비큐치킨 마장점	02-2234-9282	이춘봉의 인생치킨	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	피자엔클	02-463-5677	빛짜	빛짜	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	
			마마룩 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 다중이용시설 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 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 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.

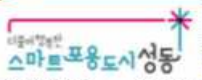
확진자 및 가족 02-2204-0001~2 (국가트라우마센터) 격리자 및 일반인 1577-0199 (정신건강복지센터)
055-520-2777 (영남권국가트라우마센터)



담당부서: 질병예방과(02-2286-7040)

부록 4. 치매예방 NEWS (1)

6월
성동구치매안심센터 2020년 6월



치매상담콜센터 ☎ 1899-9986

치매예방 NEWS

치매안심센터
서울특별시 성동구대동로5가길 12

☎ 021 499-8071

FOCUS 1 - 치매예방에 도움이 되는 건강한 생활습관

❶ 치매를 예방하는 정신적 활동


♣ 악기 배우기

- 사람의 뇌는 호기심을 버리고 익숙한 것에 안주하는 순간부터 퇴화합니다.
- 기억력, 집중력이 종합적으로 필요한 악기 배우기는 두뇌를 활성화하는 정신활동으로 반복적 연습을 통해 신경가소성이 생겨 연주 능력이 향상됩니다. 이와같은 적극적인 정신활동은 뇌 기능을 유지·발전하여 치매를 예방할 수 있습니다.


❷ 치매 발생 위험을 높이는 식품

♣ 뇌 건강에 치명적인 음식을 기억하고 최대한 멀리하여 치매를 예방합니다.


- 마가린, 쇼트닝을 이용한 팝콘과 냉동피자에 함유된 트랜스지방은 뇌혈관을 손상시켜 뇌졸중, 치매 등을 일으킬 수 있습니다.
- 포화지방 성분이 많은 햄버거, 라면은 학습과 기억에 나쁜 영향을 미쳐 새로운 기억 형성을 어렵게 하는 알츠하이머 유발 독성단백질을 뇌에 쌓이게 합니다.
- 모든 가공식품에는 식용색소, 인공감미료, 식품보존제 등의 화학물질이 포함되어 있어 서서히 신경세포를 병들게 합니다.



팝콘, 냉동피자 - 트랜스지방



햄버거, 라면 - 포화지방




맥주 - 가공식품

❸ 치매를 예방하는 신체활동

♣ 운동능력이 저조한 사람은 뇌의 노화 속도가 빠릅니다.

- 걷기와 같은 유산소 운동을 꾸준히 하면 주의집중력 사고속도, 기억력을 향상시켜 뇌 위축을 극복할 수 있습니다. 노인을 포함한 모든 연령대에서 운동은 정상적인 정신활동 능력을 유지하는 데 꼭 필요합니다.

땀나게 걸어요~~



담당부서: 질병예방과(02-2286-7128)

부록 5. 치매예방 NEWS (2)

6월
성동구치매안심센터 2020년 6월

FOCUS 2 - 치매예방에 도움을 주는 인지훈련

뇌 훈련 퀴즈 (지명 이름 맞추기)

1	○ □ 동	→	용 답 동	11	ㅎ ㄷ ㄷ	→	
2	○ ㅅ ㄹ	→		12	ㄹ 장 ㄷ	→	
3	ㄱ ㅈ	→		13	ㄱ 파 ㅂ	→	
4	ㄱ ㅊ	→		14	ㅅ ㅅ	→	
5	ㅂ ㅊ	→		15	ㅇ 인	→	
6	ㅇ ㅅ	→		16	광 ㅈ	→	
7	동 ㄷ ㄹ ㄱ	→		17	ㅎ ㅎ 동	→	
8	ㄴ ㅇ ㅈ	→		18	ㅊ ㄹ 리	→	
9	ㄱ ㅎ ㄷ	→		19	ㅈ 능 ㄷ	→	
10	ㅅ ㄷ ㄱ	→		20	ㄷ ㅅ ㄹ	→	

FOCUS 3 - 센터 동정

❶ 어버이날 효(孝), 감사의 마음 : "카네이션 & 치매안심 건강키트" 담아 전달



가정방문 물품 구성 : 카네이션, 편지, 안지키트 등



어버이날 기념 가정방문 전달

❷ 성동구 "성수1가제2동" 치매안심마을을 선정 : 치매극복선도단체 협약 시행

1	
2	성수1가제2동주민센터
3	성수1가제2동주민자치회
4	독심역상점가
5	서울시사회서비스원
6	KB국민은행 서울송림

2020. 04. 29(수) 치매극복선도단체 협약



성수1가제2동 치매안심마을 선정 기념

담당부서: 질병예방과(02-2286-7128)