

여 성

1. 임신부 등록관리 사업
2. 산모 산생아 건강관리사 지원사업

성 인

1. 국가 암검진 사업
2. 의료급여수급권자 건강검진
3. (토요)평생건강누림센터 운영
4. 2016년 성동 체력왕 선발대회
5. 2016년 지역사회 건강조사 실시
6. 대사증후군 관리사업
7. (토요)열린보건소 금연클리닉
8. 동 건강이음터

부 록

1. 2016년 성동 체력왕 선발대회
2. 감염병 예방 어렵지 않아요!
3. 삼폐소생술의 기적, 골든타임 4분!

유.아동

1. 만 12세 이하 자궁경부암 예방접종
2. 학생 및 아동 치과추치의 사업
3. (토요)열린보건소
우리아이 마음건강 상담소
4. 2016년 성동 꿈나무 건강축제

어 르 신

1. (토요)열린보건소 치매어르신
가족교실
2. 어르신 한의약 건강증진사업
3. 무료 치매조기검진
4. 65세이상 폐렴구균 무료 예방접종

취약계층

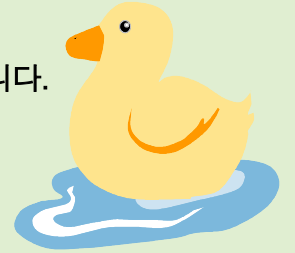
1. 스마트 건강증진서비스
2. 우리동네 건강지킴이 모집

8월 건강테마: 여름철 물놀이 안전하게 즐겨요!

☀ 물놀이 이전에 먼저 하여야 할 것들

- ☞ 피부보호를 위하여 햇빛 차단 크림을 바릅니다.
- ☞ 머리카락이 긴 사람은 묶거나 수영 모자를 씁니다.

(※ 물놀이 중에 머리카락이 목에 감길 수 있습니다.)



🌟 물놀이를 할 때 주의해야 할 것들

- ☞ 물에 들어갈 때는 손, 발→다리→얼굴→가슴의 순서로 몸에 물을 적신 후 천천히 들어갑니다.
- ☞ 물 깊이를 알고 있는 곳에서만 물놀이를 합니다.
- ☞ 다리에 쥐가 나면 즉시 물 밖으로 나옵니다.
- ☞ 다음의 증상의 있으면 물놀이를 중지합니다.
 - 몸이 떨리거나, 입술이 푸르고 얼굴이 당기는 증상
 - 피부에 소름이 돋을 때
- ☞ 위급할 때는 한쪽 팔을 최대한 높이 올리고 흔들어 도움을 청합니다.
- ☞ 물놀이 중에는 껌이나 사탕을 먹지 않습니다.

🌟 어린이들을 위해

- ☞ 물 근처에서 아이들이 혼자 놀지 않도록 합니다.
- ☞ 친구를 밀거나 장난치지 않도록 합니다.
- ☞ 신발 등의 물건이 떠내려가도 절대 혼자 따라가서 건지려 하지 말고, 어른에게 도움을 청합니다.

*출처: 질병관리본부

8월 프로그램



월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6 (토요) 평생건강누림센터 09:00~13:00
8	9 2016년 성동 꿈나무 건강축제 14:00~17:00	10	11	12	13 (토요) 열린보건소 우리아이 마음건강 상담소 09:00~13:00 (토요) 열린보건소 금연클리닉 09:00~13:00
15 광복절	16 2016년 지역사회 건강조사 실시 (8/16~10/31)	17	18	19 2016년 성동 체력왕 선발대회 모집 종료 (7/18~8/19)	20 (토요) 평생건강누림센터 09:00~13:00
22	23	24	25	26	27 (토요) 평생건강누림센터 09:00~13:00 (토요) 열린보건소 금연클리닉 09:00~13:00 (토요) 열린보건소 치매어르신 가족교실 09:00~13:00
29	30	31			

임산부 등록관리 사업

성동구보건소에서는 임산부를 위해 아래와 같은 지원을 실시하고 있습니다.

구분	임신의심사	임신헌인사	임신 ~ 12주	임신 ~ 15주	10~28주	16주 ~ 출산	16~18주	24~28주
제공 서비스	임신여부 검사(소변)	임산부 엠블렘 증명	임신초기 검사	엽산제 지급	복부 초음파	철분제 지급	기형아 검사	임신성 당검사 및 빈혈검사

- ▲ 장 소: 성동구보건소 1층 모성영유아실
- ▲ 대 상: 관내 임산부
- ▲ 일 시: 매주 월 ~ 금 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
※회귀난치성질환 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"> - 건강보험증 사본, - 건강보험료 납부고지서 - 주민등록등본 • 본인 지참 서류 <ul style="list-style-type: none"> - 산모수첩 (출산 후는 출생증명서) 	<ul style="list-style-type: none"> • 후직증명서(후직자는 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



만 12세 여아 자궁경부암(HPV) 예방접종

- ▶ 대상: 만 12세 여아(2003.1.1.~2004. 12. 31. 출생자)(무료)
- ▶ 장소: 전국 위탁의료기관 및 보건소
- ▶ 준비물: 접종자 주민등록번호, 예방접종 수첩
- ▶ 접종방법: 1차 접종 6개월 후 2차 접종
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

학생 및 아동 치과주치의 사업

- ▶ 일시: 연중
- ▶ 검진장소: 치과주치의 참여 치과의원
- ▶ 대상: 성동구 초등학교 4학년 전체, 아동복지시설 소속 및 저소득층 아동
- ▶ 내용:
 - 구강검진 및 치면세균막 검사, 구강보건교육
 - 예방서비스: 불소도포, 치아홈메우기(실런트), 스케일링 등
 - 치과치료비 지원(아동복지시설 소속 및 저소득층 아동)
- ※ 구강검진 및 서비스료 일체 무료
- ▶ 문의: 성동구보건소 구강보건실 ☎02-2286-7067

(토요)열린보건소 우리아이 마음건강 상담소

산만한 우리아이, 혹시 ADHD?

'우리아이 마음건강 상담소'를 통해 확인해 보세요!

- ▶ 대상: 만4세~15세 아동·청소년 및 부모
- ▶ 기간: 8. 13.(토) 09:00 ~ 13:00
- ▶ 장소: 성동구보건소 1층 인지치매검사실
- ▶ 내용: ADHD(주의력결핍과잉행동장애)검사 및 대면상담
부모의 정신건강평가 및 양육상담
- ▶ 비용: 무료
- ▶ 신청방법: 전화신청(사전예약 필수)
- ▶ 문의: 성동구정신건강증진센터 ☎02-2298-2082

2016년 성동 꿈나무 건강축제

- ▶ 일시: 8. 9.(화) 14:00 ~ 17:00
- ▶ 대상: 관내 지역아동센터 및 초등돌봄교실 아동 200명
- ▶ 장소: 성동구청 3층 대강당
- ▶ 내용:
 - 꿈나무 건강체조
 - 건강 체험관: 심폐소생술, 구강, 영양, 신체활동, 정신보건, 금연체험관 등
 - 흥미유발 체험관: 쿠키 만들기, 부채 만들기, 교통안전 표지판 만들기 등
- ▶ 문의: 성동구보건소 건강관리과 ☎02-2286-7096~7

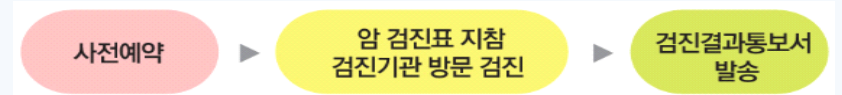


국가 암검진 사업

- ▲ 검진대상: 의료급여수급권자, 건강보험 하위 50%에 해당되는 분 중
작수년도 출생하신 분(대장암은 흡수,작수년도 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

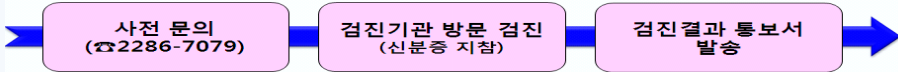


- ▲ 검진기관: 성동구 건강검진 지정 의료기관(검진안내문 참조)
* 만약 검진안내문을 받지 않으셨다면 국민건강보험공단 홈페이지 (www.nhis.or.kr) 또는 1577-1000(공단)으로 문의하시기 바랍니다.
* 국가 암검진으로 암이 발견된 분은 암 치료비 일부를 지원해드립니다.
- ▲ 문의: 성동구보건소 보건의료과 ☎02-2286-7060

의료급여수급권자 건강검진

<일반>

- ▼ 검진기간: 2016. 1. 1. ~ 12. 31.
- ▼ 검진대상: 만 19~64세 세대주로 **작수년도 출생자 및 만41~64세 작수년도 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
(공동)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

(토요)평생건강누리센터 운영

- ▼ 일 시: 8. 6.(토), 8. 20.(토), 8. 27.(토) 09:00 ~ 13:00
- ▼ 장 소: 성동구청 3층 평생건강누리센터
- ▼ 내 용: 기초의학검사, 체력측정, 결과상담 등
측정 방문 시 간편한 복장 & 운동화
혈액검사신청자는 전날 밤 10시부터 공복
- ▼ 문 의: 평생건강누리센터 ☎02-2286-7190~6(※사전예약 필수, 신분증 지참)

2016년 성동 체력왕 선발대회 참여안내

- ▼ 신청기간: 7. 18.(월) ~ 8. 19.(금)
- ▼ 운영기간: 7. 25.(월) ~ 8. 27.(토)
- ▼ 참여대상: 만 19세 ~ 만 64세 남녀 누구나
- ▼ 선발내용: 체력인증결과 최고득점자 6명 선발
청년부(만19~34세), 중년부(만35~49세), 장년부(만50~64세)
- ▼ 측정항목: 상대악력, 윗몸일으키기, 20m 왕복오래달리기, 윗몸 앞으로 굽히기, 제자리 멀리뛰기, 10m왕복달리기
- ▼ 시 상: 체력왕, 아차상, 행운상, 시상식 참석기념품 등
- ▼ 특 전: 전국 체력왕중왕대회 성동대표로 참가(9월24일 예정)
- ▼ 문의 및 신청: 성동평생건강누리센터(☎2286-7190~6) [부록 1] 참조

2016년 지역사회 건강조사 실시

행복하고 건강한 지역사회를 만들기 위해
지역사회건강조사 조사원이 여러분을 찾아갑니다.

- ▼ 조사기간: 2016. 8. 16. ~ 10. 31.
- ▼ 조사대상: 표본가구 가구원 중 만19세 이상 성인 약 900명
- ▼ 조사방법: 조사원이 직접방문하여 1:1 면접조사
- ▼ 조사내용: 건강행태, 예방접종, 의료이용, 심정지 등
- ▼ 문 의: 성동구보건소 건강관리과 (☎2286-7100)
지역사회건강조사 홈페이지(<http://chs.cdc.go.kr>)

대사증후군 관리사업

- ▼ 대 상: 만 20 ~ 64세
- ▼ 이 용: 월 ~ 토, 9:00 ~ 11:30(전화예약필수)
- ▼ 장 소: 성동구보건소 1층 대사증후군전문관리센터
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용:
 - 대사증후군 검사(혈압, 혈당, 콜레스테롤 등)
 - 체성분검사(체지방률, 근육량, 복부지방률 등)
 - 분야별 전문상담(의사, 간호사, 운동처방사, 영양사)
- ▼ 문 의: 대사증후군 전문관리센터 ☎02-2286-7171

(토요)열린보건소 금연클리닉

- ▼ 기 간: 연중
- ▼ 일 시: 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
- ▼ 문 의: 성동구보건소 금연클리닉 ☎02-2286-7131~2

동 건강이음터

- ▼ 대 상: 20세 이상~
- ▼ 일 시: 매주 월 ~ 금, 09:00 ~ 17:00
- ▼ 장 소: 동 건강이음터(찾아가는 동 주민센터 內)
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 내 용
 - 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
- ▼ 문 의: 성동구보건소 대사증후군실 ☎2286-7080



(토요)열린보건소 치매어르신 가족교실

치매어르신 가족교실 "함께해요, 토요일 가족교실"을 운영합니다.

- ▼ 대 상: 성동구 치매어르신 및 가족, 자원봉사자, 지역주민 누구나
- ▼ 기 간: 8. 27. (토) 09:00~13:00
- ▼ 장 소: 성수분소 성동구치매지원센터
- ▼ 비 용: 무료
- ▼ 신청방법: 전화신청
- ▼ 문 의: 성동구치매지원센터 ☎02-499-8071~4

어르신 한의약 건강증진 사업

- ▲ 신청기간: 2016. 8. ~ 9.
- ▲ 신청대상: 만 65세 이상 어르신
- ▲ 신청방법: 전화신청
- ▲ 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
- ▲ 문 의: 성동구보건소 보건의료과(2286-7057)

무료 치매조기검진

치매조기검진! 행복한 노년의 시작입니다.

8월에는 성동구보건소에서 매일 치매검진이 가능합니다.

- ▲ 대 상: 성동구 만 70세 이상 어르신
- ▲ 일 시: 매주 월 ~ 금 09:00 ~ 16:00
- ▲ 장 소: 성동구보건소 1층 인지치매검사실(내과 진료실 옆)
- ▲ 내 용: 치매조기검진
- ▲ 준비물: 신분증
- ▲ 문 의: 성동구치매지원센터 ☎02-499-8071

65세이상 폐렴구균 무료 예방접종

성동구보건소에서는 어르신 폐렴구균 무료 예방접종 사업을 다음과 같이 실시합니다.

- ▲ 대 상: 만 65세 이상 어르신(1951년 12월 31일 이전 출생자)
- ▲ 기 간: 연중, 평일 09:00~17:00(점심시간 12:00~13:00 제외)
- ▲ 장 소: 보건소 예방접종실(1층)
- ▲ 비 용: 무료
- ▲ 준비물: 주민등록증 등 신분증
- ▲ 문 의: 성동구보건소 예방접종실 ☎02-2286-7096~8

♥취약계층

스마트 건강증진서비스

- ▶ 신청기간: 연중(선착순 70명)
- ▶ 신청장소: 보건소 1층 대사증후군센터/ 방문시 구비서류(신분증,건강보험증)
- ▶ 대 상: 만 20세 이상/ 기준중위소득 120%이하
- ▶ 서비스 내용:
 - 건강측정장비 5종 지급하고 맞춤형 건강관리서비스 제공 (혈압계, 혈당계, 체성분계, 활동량계, 태블릿 PC)
 - (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 대사증후군 전문관리센터 ☎02-2286-7171

캐디 홈(CADY Home)타입-가정용



우리동네 건강지킴이 봉사자 모집

성동구 보건소에서 주민의 건강을 위하여 재능기부로 이웃 사랑과 나눔을 실천해주실 자원봉사자를 모집합니다.

- ▶ 모집대상: 성동구민 누구나
- ▶ 내 용: 독거어르신 안부전화 및 목욕 봉사, 거동불편 어르신 이미용, 어르신 신체활동 및 체조 교육, 기타 특기 재능기부
- ▶ 자원봉사시간 인정
- ▶ 문 의: 성동구보건소 질병예방과 ☎02-2286-7083~7

부록1. 2016년 성동 체력왕 선발대회

2016년 성동 체력왕 선발대회

기간: 2016. 07. 25 (월) ~ 08. 27 (토)

장 소: 성동체력인증센터
(성동구청 3층 성동평생건강누림센터)

- 참여대상: 만 19세 ~ 만 64세 남녀 누구나
- 신청기간: 7. 18(월) ~ 8. 19(금)
- 선발내용: 체력 인증 결과 최고 득점자 6명 선발 (장년, 중년, 장년부 남·여 각 1명)
*장년부 (만 19~34세), 중년부 (만 35~49세), 장년부 (만50~64세)
- 측정항목: 상대악력, 윗몸 일으키기, 20m 왕복 오래달리기, 윗몸 앞으로 굽히기, 제자리 멀리뛰기, 10m 왕복 달리기
- 특 권: 전국 체력왕중앙대회 성동체력인증센터 대표로 참가 [9월중 시행예정]
- 결과발표: 성동 체력왕 시상식 (9월 중순예정, 추후공지)

	체력왕	여자상	행운상	시상식 참가상
선발인원	6명	6명	3명	시상식 참가 전원
상훈내역	10만원 상당	7만원 상당	5만원 상당 (추첨)	소정의 기념품

- 참가방법: 사전예약(전화, 방문, 인터넷) 후 국민체력100 홈페이지 회원가입
 김혜정씨 국민체력100 를 검색하세요.
- 신청문의: 성동체력인증센터 ☎ 02) 2286-7190-6

부록2. 감염병 예방 어렵지 않아요!

■ 감염병 없는 건강한 여름나기 ■

○ “손씻기”는 감염병 예방의 가장 기본이 되는 건강생활 수칙으로, 수인성감염병의 약 50~70%는 올바른 손 씻기만으로도 예방가능하며, 미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 올바른 손 씻기를 ‘가장 경제적이며 효과적인 감염 예방법’으로 소개하고 있다. 본격적인 더위가 시작됨에 따라 각종 수인성·식품매개감염병과 수족구병, 유행성 눈병 발생이 증가할 수 있어 건강한 여름나기를 위해서는 올바른 손 씻기 실천이 필요하다. 또한, 식중독 예방 3대 요령인 손씻기, 익혀먹기, 끓여먹기를 실천하고 식재료는 유통기한을 확인해야 한다. 모기 활동이 활발해짐에 따라 국내외로 휴가를 떠나기 전에 예방약을 복용하거나, 모기기피제, 긴옷 등을 준비하여 모기에 물리지 않도록 해야 하며, 열, 설사가 있거나 눈, 피부가 가렵고 붓는 등 몸이 이상할 경우에는 반드시 진료를 받는 것이 바람직하다.

■ 올바른 손 씻기 ■

건강을 위한 3가지 약속! ■ 자주 씻어요 ■ 올바르게 씻어요 ■ 깨끗하게 씻어요
올바른 손씻기 6단계! 5월부터 실천하세요!

1단계: 손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.
2단계: 손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다.
3단계: 손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다.
4단계: 엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다.
5단계: 손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다.
6단계: 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 손톱 밑을 깨끗하게 합니다.

■ 수족구병 예방수칙 ■

- 외출 후, 배변 후, 식사 전·후, 기저귀 교체 전·후 손 씻기의 생활화
- 수족구병이 의심되면 바로 병·의원에서 진료를 받고 자가 격리하기
- 사지위약 등 마비증상을 보이는 경우 신속히 병원에 방문하여 진료받기

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

1. “깨우고”



양쪽 어깨를 두드리면서 환자의 의식과 호흡을 확인합니다.

2. “알리고”



주변 사람들에게 119 신고를 부탁하고 아무도 없을 경우 본인이 신고합니다.

3. “누르고”



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

4. “자동 심장 충격기”



자동 심장 충격기가 있으면 환자에게 사용 후 구조를 기다립니다.