



보건소 정보 & 건강 상식

보건소명 (문의처)	행사 & 교육명	참가대상	운영기간	장소	주요행사내용
덕양구보건소 (☎8075-4064)	고혈압 당뇨병 교실	당뇨환자 및 시민 누구나	2월 12일, 19일, 26일(화) 10:00~11:30	다목적 교육장(2층)	- 고혈압 질환관리, 영양관리
덕양구보건소 (☎8075-4032)	임산부 교실 운영	임산부 등	3월 4일, 11일(월) 10:00~12:00	다목적 교육장(2층)	- 출산의 생리와 분만, 태교의 중요성 및 방법, 신생아 돌보기 등
덕양구보건소 (☎8075-4041)	겨울방학 구강캠프 교실	초등학교 56학년생 및 학부모	2월 28일까지 (월~금 9:00~17:00)	구강보건실	- 비용 : 무료(예약없이 가능) - 구강검진 및 무료 불소도포 ※ 30분 동안 음식물 섭취와 양치 금함
일산동구보건소 (☎8075-4128)	새싹이 건강교실	관내어린이집 및 유치원 재원생(5~7세)	3월~10월 매주 목요일 10:00~11:30	일산동구보건소, 고양시민건강센터중산	- 영양교육, 튼튼쑥쑥 키르기 체조 등
일산동구보건소 (☎8075-4148)	건강체중 완전정복 대상자 모집	지역주민45명	3월 4일~5월 2일 (월, 목 주2회)	건강누리(1층)	- 모집 : 1월 28일~2월 22일 - 3개월 동안 적극 참여 가능한 분
일산서구보건소 (☎8075-4179)	임산부 요가교실	임산부 (12주이상)	2월 7일, 14일, 21일, 28일(목) A : 14시 / B : 15시	건강마루(3층)	- 자연분만을 위한 몸풀기 - 역아방지를 위한 고양이 자세 - 골반 늘리기 및 비틀기 자세
일산서구보건소 (☎8075-4179)	모유수유교실	임산부 및 수유부 (신생아 동반 참여 가능)	2월 13일(수) A : 14시 / B : 15시	모유수유실(1층)	- 모유수유의 기본 내용 - 모유수유 자세 등

홍역, 바로 알고 미리 예방하세요!

홍역, 어떻게 예방할 수 있나요?

- ① MMR(홍역·유행성이하선염·풍진) 백신 2회 예방접종을 통해 홍역을 예방할 수 있어요!
- ② 발열을 동반한 발진 등 홍역 의심 증상이 있으면 마스크를 착용하고 대중교통은 이용하지 말고 가까운 의료기관에서 진료를 받아야 해요!
- ③ 해외여행 시 예방접종은 필수! 홍역 유행국가 방문 후 입국 시 의심 증상이 있다면 반드시 국립검역소 검역관에게 신고하고, 귀가 후에 홍역(잠복기 7~21일) 의심 증상(발열을 동반한 발진)이 나타날 경우, 다른 사람과의 접촉을 최소화하고 질병관리본부 콜센터(1339)에 문의해야 해요!

단체생활 시 홍역 예방 수칙!

- ① 비누를 사용해 30초 동안 손을 자주 씻고, 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리는 기침 예절을 준수합니다.
- ② 교내에서 홍역 의심 환자가 발생하면 즉시 교사에게, 곧바로 가까운 병원을 방문합니다.
- ③ 홍역 집단유행을 막기 위해 환자는 발진 발생 후 4일까지 학교 및 학원을 절대 가지 않아 다른 사람에게 전파되지 않게 주의합니다.

