



## 보건소 정보 & 건강 상식

보건소명 (문의처)	행사&교육명	참가대상	운영기간	장소	주요행사내용
덕양구보건소 (☎8075-4044)	명품 건강체중 만들기	BMI 25 이상 40~50대	1. 3(금)~1. 31(금) 14:00~15:00 매주 월, 수, 금	다목적교육장(2층)	짐볼, 세라밴드 등 도구를 활용한 근력·유산소 운동
일산서구보건소 (☎8075-4208)	주엽커뮤니티 연계 달빛 건강 운동 교실	주민 30명	2개 반 운영 20:00~21:00 (A반: 월, 목, 토/ B반: 화, 금)	주엽커뮤니티센터 너른마당	음악에 맞춘 생활댄스(줄바, 라인댄스) 및 스트레칭 및 근력운동
일산서구보건소 (☎8075-4783)	가좌보건지소 2020년 신체활동프로그램(1기)	일산서구 관할 주민 125~150명	1. 6(월)~3. 27(금)	가좌보건지소 건강마루	밸런스워킹 등 5개 신체활동프로그램

## 겨울철 식중독 주의! 노로바이러스 예방 수칙

### ▶ 일반인

- 화장실 사용 후, 기저귀 교체 후, 식품 섭취 또는 조리 전 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 자주 씻는다.
- 음식은 충분히 익혀 먹는다. (특히, 굴, 조개류 등)
- 물은 끓여 마신다.

### ▶ 환자

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 자주 씻는다.
- 환자가 어린이집·학교 학생일 경우 적어도 구토, 설사 등의 증상이 없어진 후 2일까지 공동생활을 하지 않는다.
- 식품을 다루거나 조리를 하지 않는다.

### ▶ 환자의 가족 및 동거인

- 환자가 사용한 화장실을 소독한다.
- 환자가 만졌거나 구토물에 오염된 식품은 폐기하고, 문고리나 물품은 소독한다.
- 식기는 온수와 세제로 씻고, 빨래는 세제를 사용하여 세탁기로 세탁한다.
- 환자가 발생한 가정은 다른 사람들이 방문을 자제하도록 하고, 완쾌한 후 청소와 소독 후 3일 후에 방문하도록 권유한다.
- 환자는 다른 가족과 떨어져 다른 방에서 혼자 지내게 하는 것을 권장하며 손 닦는 수건은 각자 따로 사용한다.

### 노로바이러스 식중독 예방법



손 깨끗하게 씻기



음식물 충분히 익혀먹기



물 끓여 마시기



채소 과일 깨끗하게 세척 소독



주방도구 깨끗하게 세척 소독