



보 건 소 정 보 & 건 강 상 식

보건소명 (문의처)	행사 & 교육명	참가대상	운영기간	장소	주요행사내용
덕양구보건소 (☎8075-4032)	미다듬태교교실	고양시 임신부 부부	10. 12(토) 10:00 ~ 12:00	다목적교육장(2층)	- 태명 타임캡슐 만들기(미술태교) - 우리아기 자장가 만들기(음악태교)
덕양구보건소 (☎8075-4032)	행복한 순풍 출산교실	고양시 임신부	10. 10 / 10. 17(목) 10:00 ~ 12:00	다목적교육장(2층)	- 산생아돌보기, 모유수유 바로알기등
덕양구보건소 (☎8075-4032)	워킹맘을 위한 토요임산부의 날	관내 임신부	10. 26(토) 09:00 ~ 11:00	모자보건팀	- 무료 산전검사 및 영양제 지원
일산동구보건소 (☎8075-4105)	모유수유클리닉	고양시 임신부 및 수유부	10. 8(화) 14:00 ~ 16:00	모유수유실	- 모유수유 방법 및 자세 실습 등
일산동구보건소 (☎8075-4105)	예비 아빠와 함께하는 토요 출산교실	고양시 임신부 및 배우자	10. 12(토) 10:00 ~ 12:00	건강누리	- 임신, 출산에 관한 정보 제공
일산동구보건소 (☎8075-4099)	심폐소생술 등 응급처치교육	고양시민 및 교육의무자	10. 24(목) 13:30 ~ 17:30	동국대학교 일산불교병원 대강당	- 심폐소생술 및 응급처치 교육 등
일산서구보건소 (☎8075-4168)	제7차 구조 및 응급처치교육	자동심장충격기 관리자 및 고양시민	10. 16(수) 13:30 ~ 17:30	인제대학교 일산백병원 별관2층	- 응급구조 내용 및 안전수칙 - 기본인명구조술 이론 및 실습
일산서구보건소 (☎8075-4179)	모유수유교실	임산부 및 수유부	10. 16(수) A : 14시 / B : 15시	모유수유실(1층)	- 모유수유 실습 및 상담
일산서구보건소 (☎8075-4178)	뇌졸중 교육	고양시민	10. 22(화) 13:30 ~ 16:00	건강마루(3층)	- 뇌졸중 원인과 주요 증상 소개 - 뇌졸중 예방법 및 셀프테스트 시행

가을 불청객 '비염' 효과적인 관리법

가을이면 어김없이 찾아오는 불청객 비염은 잦은 재채기와 콧물, 코막힘 등으로 인해 두통이 생기거나 식욕이 없어지기도 한다. 또한 입으로 숨을 쉬게 돼 잠을 제대로 못 자는 경우가 많아 삶의 질을 떨어트리는 골치 아픈 존재다. 치료를 위해서는 꾸준한 병원 치료가 필요하지만, 일상에서 실천할 수 있는 코 관리를 통해 상당 부분을 개선할 수 있다.

우선 충분한 수분 섭취로 코와 목이 건조하지 않도록 관리해주고, 실내습도를 50~60%로 유지하는 게 좋다. 단, 습도가 너무 높아지면 곰팡이가 생기기 좋은 환경이 되기 때문에 이점을 유의해야 한다. 또한 이불, 베개 등 침구를 주기적으로 일광소독 및 세탁해준다. 이는 비염을 유발하는 알레르기 항원을 없애는 데 가장 효과적이다. 이외에도 세정용 식염수를 통해 코를 세척 하거나 집 청소를 더 자주 그리고 꼼꼼히 하는 것도 비염을 관리하는 좋은 방법이다.

