

종로건강학교

종로학교감염병예방

2017년 전체 결핵환자 중 20대 결핵환자 약 8.32% 차지

20대 초반의 시기는 유아기에 접종한 결핵백신의 효과가 급격히 감소하는 시기이며 특히 학교, 군대, 기숙사 등의 집단시설에서는 결핵 발병률 및 전파력이 높기 때문에 개인건강관리 및 주기적인 결핵검진이 중요합니다.

감염병 예방법

- 손 씻기(하루 여덟 번, 30초 이상!!)
- 기침예절 지키기(옷 소매로 가리기)
- 마스크하기(중상시) (출처 : 질병관리본부)



결핵, 검진으로 예방하자!

대 상 검진희망자(거주지 제한 없음)

검진방법 흉부 X선 촬영, 객담(가래)검사

검진장소 종로구보건소 2층 결핵실

비 용 무료

문 의 보건위생과 결핵실 ☎2148-3647

에이즈, 가까운 보건소에서 익명으로 무료검사 받으세요!

에이즈 무료 익명검사

대 상 검사 원하는 누구나 가능(익명검사)

시 기 연중

비 용 무료

방 법 3층 임상병리실 접수 후 검사

결과확인 검사 완료 후 5일 이내
임상병리실로 전화 확인

문 의 의약과 임상병리실 ☎2148-3708

해외감염병 예방수칙 5가지

(출처 : 질병관리본부)

1. 여행국가 감염병 발생정보 확인하기
- 질병관리본부 홈페이지(<http://cdc.go.kr>) 또는 콜센터 ☎1339에서 확인 가능
2. 출국 최소 2주전 예방접종 받기
- 황열, 콜레라 예방백신은 국제공인예방접종 지정기관에서 그 외 백신(A형간염, 장티푸스, 폴리오 등), 말라리아 예방약은 가까운 의료기관 및 보건소에서 가능
(★종로구보건소 : 장티푸스 예방접종, 말라리아 예방약 처방 가능)
3. 해외여행 시 동물 접촉 피하기
4. 입국 시 건강상태 질문서 제출하기
5. 귀국 후 증상 발생 시 질병관리본부 콜센터 ☎1339 신고하기

종로학교대사증후군관리

대사증후군 진단기준표

√ 3가지 이상 해당되는 경우 대사증후군 진단!!

1. 허리둘레	남자 90cm 이상 여자 85cm 이상
2. 중성지방	150mg/dl 이상일 때 또는 치료제 복용
3. HDL 콜레스테롤	남자 40mg/dl 미만 여자 50mg/dl 미만 또는 치료제 복용
4. 혈압	혈압이 130/85mmHg 이상일 때 또는 혈압약 복용하는 경우
5. 공복혈당	혈당 100mg/dl 이상일 때 또는 당뇨약 복용하는 경우

대사증후군 관리하기

대사증후군 관리센터(예약필수)

대 상 만 20~64세 종로구민 및 직장인(검사 시 10시간 이상 금식 필수)

일시 및 장소

일 시	장 소
평일 09시~18시	명륜건강증진센터 2층(명륜3가)
매주 월요일, 수요일 09시~11시	보건소 3층(옥인파출소 옆)
1,3째주 목요일 09시~11시	동부진료소 1층(동묘앞역9번출구)
2,4째주 09시~12시(토요검진)	보건소 3층(옥인파출소 옆)

내 용 대사증후군 검사, 검사 후 개인별 운동 영양 절주 비만 상담

문 의 의약과 명륜건강증진센터 ☎2148-3735

종로학교정신건강

마음건강 알아보기

감정이상이란? 우울감, 감정 기복, 기억력 감소, 일상생활 수행의 어려움 등을 뜻함 (출처: 대한신경정신의학회)

우울증상

- 일상생활이 재미가 없고 아무 일도 하기 싫음
- 신체적 변화(체중감소 또는 식욕감소, 불면 또는 과수면)와 정신적 변화(초조, 처진 느낌, 집중력, 사고력 저하, 자살에 대한 생각)가 2주 동안 지속될 때

우울진단

종로구 정신건강복지센터에서는 기초검진 및 상담을 “무료”로 받을 수 있습니다.

일시 및 장소

매주 평일 09:00~18:00 종로구정신건강복지센터(명륜1가, 올림픽국민생활관 도보3분) ☎745-0199

매주 월, 금요일 09:00~12:00 종로구보건소(옥인동, 옥인파출소 옆) ☎2148-3602

매주 월, 금요일 09:00~12:00 동부진료소(창신동, 동묘앞역 9번 출구) ☎2148-3602

문의 종로구 정신건강복지센터 ☎745-0199

종로학교금연

흡연은 질병입니다.
치료는 금연입니다.

보건소 금연클리닉

대상 종로구민, 종로구 직장인 중 금연희망자

일시 및 장소

- 평일 9시~18시
- 주말 2,4째주 토요일 9시~12시
- 매주 수, 금요일 9시~18시 동부진료소(동묘앞역 9번출구)

이동클리닉 20인 이상 단체 예약 시 출장상담 또는 금연교육 가능

문의 건강증진과 금연클리닉 ☎2148-3621

종로학교절주

대학생 절주 실천수칙

(출처: 보건복지부, 한국건강증진개발원)

1. 꼭 필요한 술자리가 아니면 피하기
2. 선·후배나 친구에게 술 강요하지 않기
3. 원샷 하지도 말고 외치지도 않기
4. 폭탄주·사발주로 섞어 마시지 않기
5. 음주 후 3일은 금주하기

지나치게 술 취한 선·후배나 친구가 있을때

1. 위험증상(구토, 이상고열, 저체온, 의식불명, 호흡곤란 등)이 나타나는지 확인해 주세요
2. 이런 증상이 있을 때 즉시 가까운 의료기관이나 119에 도움을 청하세요

종로학교응급처치

생명을 살리는 기적, 심폐소생술

(출처: 질병관리본부)

1. 깨우고



어깨를 가볍게 두드리
의식을 확인해 봅니다

2. 알리고



반응이 없으면 주변에 도움을
요청하고 119에 알려주세요

3. 누르고



가슴 한가운데를 강하고
빠르게 눌러주세요
적정속도: 분당 100~120회
적정세기: 가슴이 5~6cm 눌릴 정도

4. 사용하고



자동심장충격기가 있으면
설명에 따라 사용해주세요

♥ 종로구보건소 홈페이지>보건소소식>자료실에서 영상 확인할 수 있습니다.

문의 의약과 의무팀 ☎2148-3693

보건증 검사와 발급에 대해 알아보자!! (아르바이트 필수)

카페, 레스토랑 등의 외식업 아르바이트를 할 때 필수로 소지해야 하는 건강진단결과서(구 보건증) 발급 방법에 대해 알려드리겠습니다.

건강진단결과서(구 보건증) 발급과정

대상 식품위생업소 관련 종사자(아르바이트 포함)

항목 폐결핵, 장티푸스 등

방법 흉부 방사선 촬영, 채변검사

비용 3,000원

시간 10~20분

처리절차 민원실 접수(2층)->방사선실(3층)->임상병리실(3층)->5일 후 민원실 방문수령(2층)

구비서류 신분증

발급기간 검사일로부터 5일(공휴일 제외)

수령방법 보건소 방문수령(신분증 필요)/인터넷 자가발급(공인인증서 필요)-www.g-health.kr

문의 보건위생과 민원실 ☎2148-3524