

실천 목표		제 2018 - 02호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼수 동래데이케어 방문요양		발행인 : 차 정 순 담당자 : 김 은 정 발행일자 : 2018. 02. 01.



새 해 복(福) 많이 받으십시오

▶ 입춘대길(立春大吉) 건양다경(建陽多慶)

“ 새로운 봄이 시작 되니, 댁내에 경사스러운 일
많이 많이 생기시길 기원합니다 ”

- 2월 4일은 봄이 찾아오는 입춘(立春)입니다.

아직은 많이 춥지만 수줍은 듯 찾아온 봄을 맞이하며

따뜻한 2월이 되시길 기원 합니다♡



* 2월 어르신 건강관리 정보 *

▶ 설 연휴 건강관리 수칙

① 과음과 과식은 금물!

② 개인 상비약을 준비!

- 간단한 소화제나 두통약, 해열제 등

상비약을 미리 챙겨 두는 것이 좋습니다.

- 고혈압과 당뇨 등 만성질환 어르신들은

평소 드시던 약을 미리 넉넉하게 챙겨주셔야 합니다.



③ 위급한 상황이 생겼을 시에는

국번없이 119 또는 1339(응급의료 정보센터)

▶ 설 연휴 전염성 질병 조심

- 날씨가 추워지면 바이러스로 인한 유행성 질환이 잦아드는 시기입니다.

특히 낮은 온도에서 활동을 유지하는 노로 바이러스는 설 연휴에 급증하는 시기이기도 합니다. 바이러스에 오염된 음식과 물이나 노로바이러스에

감염된 환자와 접촉했을 때 전파가 되고 감염 시 전염성이 매우 강하여

두통과, 발열, 오한, 근육통 같은 증상과 함께 잦은 설사를 유발하므로

감염되지 않기 위해서는 무엇보다도 예방이 가장 중요합니다.

철저한 위생과 함께 상한 음식 섭취는 피하시고 항상 물이나 불에 익혀드
셔야 합니다.

건강하고 행복한 설 연휴 보내시길 바랍니다 ^^♥