

실천 목표		제 2017 - 3호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼썬 동래데이케어 방문요양		발행인 : 차 정 순 담당자 : 신 지 선 발행일자 : 2017. 03. 02.



파릇파릇한 햇살이 얼굴을 내미는 봄입니다.
우리의 몸과 마음에도 파릇파릇한 새싹 같은
즐거운 마음이 피어나시길 바랍니다.

* 3월 어르신 건강관리 정보 *

♥ 호흡기 감염예방 ♥

일교차가 커지고 꽃샘추위가 기승을 부리는 봄에 우리의 신체 기관 중 가장 힘들어하는 부위가 호흡기입니다. 큰 일교차, 한파, 건조한 대기 등은 호흡기질환에 걸리기 매우 쉬운 환경이며 면역력을 떨어뜨리고 호흡기질환을 유발하는 최적의 조건이기 때문에 건강에 유의 하여야합니다.

- 자주 손을 씻고 개인 위생수칙 준수
- 올바른 기침예절 준수
- 열과 호흡기 증상(기침, 목 아픔, 콧물 등)이 있는 경우 마스크 착용
- 가급적 사람들이 많이 모이는 장소의 방문을 자제하기



♥ 호흡기감염 예방을 위한 기침예절 ♥

건강한 대한민국을 위한
기침예절 캠페인

결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병 예방을 위한 첫걸음 <기침 예절>을 지킵시다.

하나



**기침, 재채기 할 때
휴지나 손수건은 필수!**

평소 기침이나 재채기 할 때
손이 아닌 휴지나 손수건으로
입과 코를 가리고 합니다.

둘



**휴지나 손수건이 없다면
옷 소매 위쪽으로 가리기**

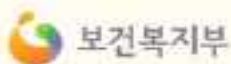
만약, 휴지나 손수건이 없다면
옷 소매 위쪽으로
입과 코를 가리고 하세요.

셋



기침, 재채기 후 손 씻기

기침이나 재채기 후 흐르는
물에 비누로 손을 씻으세요.



보건복지부



질병관리본부

기침예절을 통해

호흡기 감염예방에 한걸음 나가갑시다♥