

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2017 - 5호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 신 지 선
발행일자 : 2017. 05. 02.



사랑합니다

* 5월 어르신 건강정보 *

♥ 호흡기 건강관리(미세먼지) ♥

황사는 자연현상인 반면 미세먼지는 공장 매연이나 자동차 배기가스, 단백질 식품이 타면서 나오는 발암물질, 중금속 등이 붙어있습니다.

장기간 미세먼지에 노출되면 면역력이 급격히 저하되고 감기 또는 천식, 기관지염 등의 호흡기 질환, 심혈관 질환, 피부질환, 안구질환 등 각종 질병에 노출되기 쉽습니다.

-창문을 닫고 공기청정기를 사용하는 것이 좋고, 젖은 수건이나 가습기 등으로 적정습도 유지

-외출 후 손 깨끗하게 씻어 개인청결유지하기

건강을 위한 3가지 약속! ■ 자주 씻어요 ■ 올바르게 씻어요 ■ 깨끗하게 씻어요
올바른 손씻기 6단계! 5월부터 실천하세요!



손바닥과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다



손가락을 마주 잡고 문질러 줍니다



손등과 손바닥을 마주 대고 문질러 줍니다



엄지 손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 줍니다



손바닥을 마주 대고 손가락을 끼고 문질러 줍니다



손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 합니다