

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
열수 동래데이케어 주간보호

**열수 동래 데이케어**

제 2018 - 08호

발행인 : 차 정 순  
담당자 : 육 경 호  
발행일자 : 2018. 08.02



8 편지를 적겠습니다.  
늦은 편지지만  
짙은 그리움으로 적겠습니다.  
기다린 시간도 담고  
보고 싶은 마음도 담아야겠습니다.  
바람을 바람으로 여겼고  
별을 별로만 여겼지만  
그것마저 그리움이었다고  
모두가 보고 싶은 마음이었다고  
솔직하게 적겠습니다.

8월이 되기까지  
준비해 온 기간이었다면  
돌아보는 시간도 갖겠습니다.  
커피 한 잔 마시면서  
묶어 둔 기억을 풀어보고  
하고 싶은 일이 무엇인지  
돌이켜 보겠습니다.  
하지만 늘 그랬던 것처럼  
처음 마음으로 돌아와  
다시 시작하겠습니다.....(중략)

- 8월 편지 / 윤보영 -

## \* 8월 일정 안내 및 알림 \*

### ◆ 생신잔치 (8/1 수요일)

문필연 어르신 7/27(음6/15), 김춘자 어르신 8/10(음6/29),

김순임 어르신 8/12(음7/2)

8899재능기부단 축하 공연과 함께 어르신 생신잔치가 있습니다.

### ◆ 일정 안내

▷ 8월 공휴일 등원 안내

8월 15일 수요일 광복절 정상등원하시면 됩니다.

(단, 석식은 제공되지 않습니다.)

▷ 8월 16일 말복 행사 있습니다.

▷ 8월 셋째주 월요일 미용봉사 있습니다.

※ 여름철 위생관리 : 여벌옷 센터로 보내주시길 부탁드립니다.

※ **등급 갱신으로 연락이오면 센터로 연락바랍니다.**

### ◆ 본인부담금 계좌번호 :

부산은행) (주)동래데이케어 113-2004-4722-07

### ◆ 주간보호 사회복지사 : 육경호(010-5123-0248)

강지혜(010-7540-0480)

# \* 8월의 건강정보 \*

## ◆ 폭염대비 건강수칙



### 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스 마시기  
\*신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



### 시원하게 지내기

· 시원한 물로 목욕 또는 샤워 하기  
· 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기  
· 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)



### 더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기  
\*갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

낮 시간 실외 활동 시 주의!



- \* 폭염 시에는, 갈증을 느끼기 이전부터 규칙적으로 수분을 섭취하도록 하며, 어지러움, 두통, 메스꺼움 등 초기증상이 나타나면 즉시 작업을 중단하고 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하세요.
- \* 폭염 주의보, 경보가 발령되면 가능한 위험시간대(12시~17시) 활동을 줄이고, 활동이 불가피한 경우에는 챙 넓은 모자, 밝고 헐렁한 옷 등을 착용하면 온열질환예방에 도움이 될 수 있습니다.

## 온열환자 발견시 응급조치 방법



응급환자를 발견하면 119에 신고하세요.



시원한 곳으로 옮기고 의식이 있다면 몸을 시원하게 합니다. 차가운 물을 먹입니다.



< 이런 경우, 절대 물을 먹이지 마십시오. >

- \* 의식이 없는 경우 - 물이 기도으로 흘러들어가 질식사 할 수 있습니다.
- \* 신장질환, 심부전 등이 있는 경우 의료진과 상담 후 섭취해야합니다.
- ※ 술, 카페인이 있는 음료(커피)는 절대 안 됩니다.