

겨울의 시작을 알리는 입동!

끝날 것 같지 않던 무더위와
너무도 짧아 아쉬웠던
가을을 지나
어느덧 겨울이 우리 곁으로
성큼 다가왔습니다.

찬바람이 쌩쌩 부는 겨울
감기 조심하시길 바라며,
얼마 남지 않은 올해
즐겁고 행복하게 보내세요♡



▶ 입동(立冬), 겨울의 시작!

: 입동은 24절기 중 열아홉 번째 절기입니다.

이 날부터 겨울이 시작된다고 하여 한자 그대로 입동(立冬)
올해 입동은 양력 11월 7일이며, 15일간입니다.

- 관련 속담

- * 9월 입동 오나락이 좋고 10월 입동 늦나락이 좋다
- * 입동이 지나면 김장도 해야한다
- * 입동 전 보리씨에 흙먼지만 날려주소

& 뇌졸중 조심하세요!

혈액을 공급하는 혈관인 **혈전** (피떡)에 의해 갑자기 막혀서 심장근육이 죽어 사망 이르는 질환.

뇌졸중

뇌에 혈액을 공급하는 혈관이 막히거나(뇌경색) 터져서(뇌출혈)사망에 이르거나 뇌 손상으로 인한 신체장애가 나타나는 질환.

심근경색 조기증상



갑작스런 가슴 통증



식은땀 구토 현기증



호흡곤란



통증 확산

뇌졸중 조기증상



한쪽 마비



갑작스런 언어장애



갑작스런 시야장애



갑작스런 어지럼증



갑작스런 심한 두통



의심하고



119 누르고



응급실로

심근경색과 뇌졸중은 **시간이 생명**입니다.
증상이 발생하면 최대한 빨리,
큰 병원 응급실로 가시길 바랍니다.

심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙



금연



절주



건강한 식단



적절한 운동



적정체중 유지



스트레스 줄이기



정기적인 혈압, 혈당,
콜레스테롤 수치 측정



고혈압, 당뇨병,
이상지질혈증 치료



응급 증상 속지,
발생 즉시 병원으로

◆ 눈동자가 가리키는 방향을 따라가세요.

