

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2018-09호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 배 서 윤
발행일자 : 2018. 09. 01



한가위는 우리 조상들이 한 해 동안의 결실에 감사하고 이웃과 함께 나누는 명절이었습니다.

‘더도 말고 덜도 말고 한가위만 같아라’ 고 말씀하신 옛 조상들의 마음처럼 올 한해도 풍성한 결실이 이루어 졌을 것이라 생각합니다.

온 가족과 함께 둥근 보름달을 보며 소원을 비는 따뜻한 한가위 보내시길 바랍니다♡

♥ 추석 연휴 어르신 건강관리

① 과음과 과식은 금물!

- 기름진 명절음식으로 소화기가 약한 어르신 소화 장애 유발.

② 추석 연휴 병원 진료 확인 및 개인 상비약 준비!

- 내원하시는 병원의 추석 연휴 진료 날짜를 미리 확인해두세요.

- 간단한 소화제나 두통약, 해열제 등 상비약을 미리 챙겨 두세요!

※ 만성질환 어르신은 평소 드시던 약을 미리 넉넉하게 챙겨주셔야 합니다.

③ 응급 및 긴급 상황

국번없이 119 또는 1339(응급의료 정보센터)

♥ 환절기 어르신 건강관리

* 심한 환절기 감기, 예방법은?

, 저녁으로 시원한 바람이 불고 낮과 비교했을 때 급격하게 낮아진 기온에 신체가 적응하지 못하고 낮아지면 감기에 걸리게 됩니다.

* 예방법

① 외출 후 **손과 발을 깨끗이** 씻습니다.

② 물을 수시로 많이 마셔 체내에 **수분을 공급**하고, **충분히 잠**을 잡니다.

③ 가디건이나 바람막이와 같이 **얇은 겹옷**을 가지고 다닙니다.

④ 공기가 건조해지지 않도록 **실내의 적정 습도를 유지**합니다.





올바른 손씻기로 건강을 지켜세요!

올바른 손씻기

건강을 위한 3가지 약속

1. 자주 씻어요 2. 올바르게 씻어요 3. 깨끗하게 씻어요

1

손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요!



2

손가락을 마주잡고 문질러 주세요.



4

엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요.



3

손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.



5

손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요.



6

손바닥을 반대편 손바닥에 놓고 문질러 주세요.



'손씻기'는 건강을 지키는 가장 좋은 습관입니다.

START



FINISH

