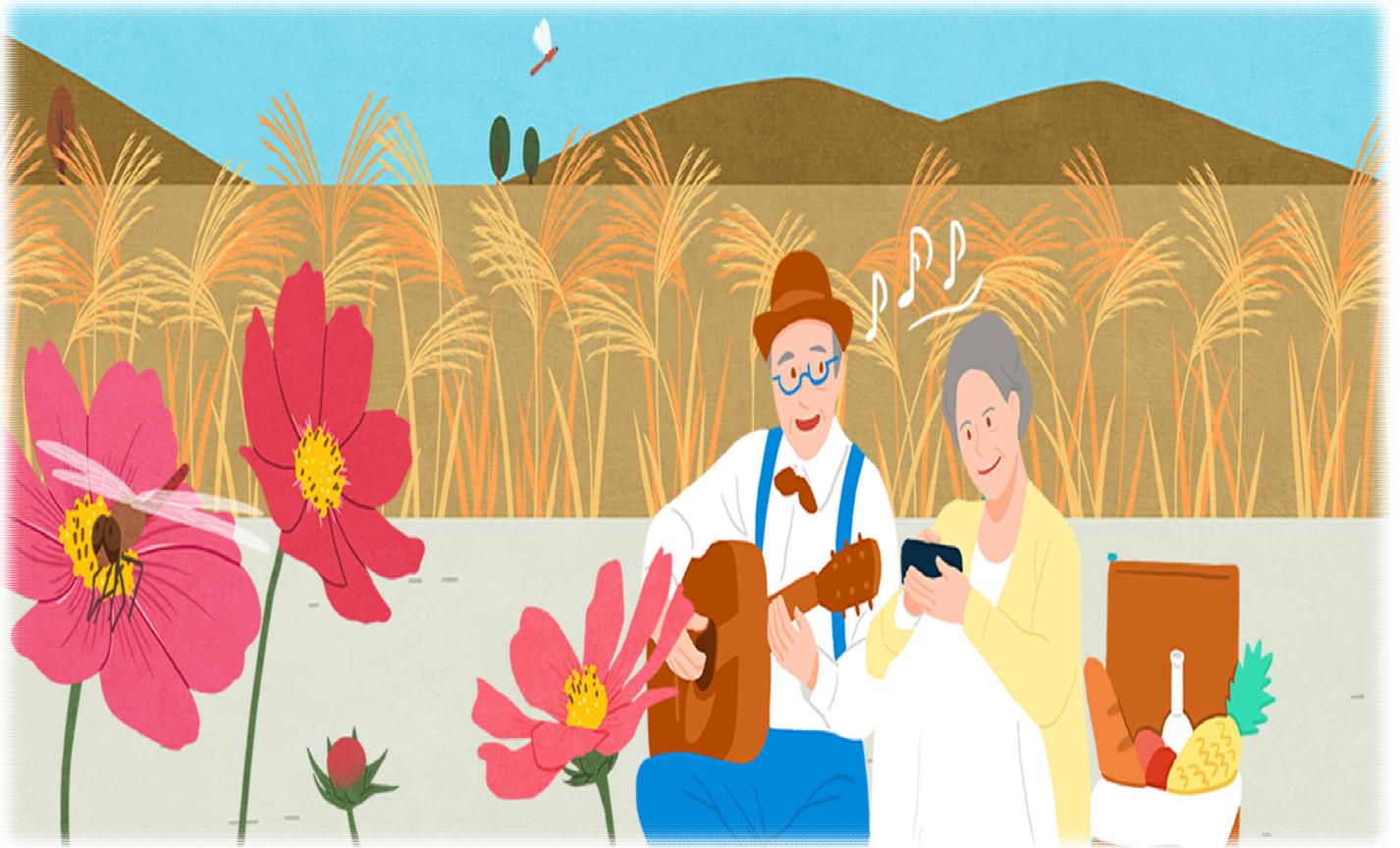


입동(立冬), 겨울의 시작!

입동은 24절기 중 열아홉 번째 절기입니다.

이 날부터 겨울이 시작된다고 하여 한자 그대로 **입동(立冬)**
올해 입동은 양력 11월 8일이며, 15일간입니다.



겨울을 앞두고 한 해의 마무리를 준비하는 입동이 다가왔습니다
푸르던 나무들은 잎을 떨군 채 겨울 준비에 들어가게 됩니다.

찬바람이 쌩쌩 부는 겨울 감기 조심하시길 바라며,

얼마 남지 않은 올해 즐겁고 행복하게 보내세요♡

겨울철, **심근경색 & 뇌졸중** 조심하세요!

심근경색

심장근육에 혈액을 공급하는 혈관인 관상동맥이 혈전(피떡)에 의해 갑자기 막혀서 심장근육이 죽어 사망에 이르는 질환입니다.

뇌졸중

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

The infographic is divided into two main sections by vertical pink banners. The left banner is labeled '심근경색 조기 증상' (Early symptoms of heart attack) and lists four symptoms: '갑작스런 가슴 통증' (Sudden chest pain), '식은땀 구토 현기증' (Cold sweat, vomiting, dizziness), '호흡곤란' (Shortness of breath), and '통증 확산' (Pain spreading). The right banner is labeled '뇌졸중 조기 증상' (Early symptoms of stroke) and lists five symptoms: '한쪽 마비' (Paralysis on one side), '갑작스런 언어장애' (Sudden language impairment), '갑작스런 시야장애' (Sudden vision impairment), '갑작스런 어지럼증' (Sudden dizziness), and '갑작스런 심한 두통' (Sudden severe headache).

심근경색 조기 증상	뇌졸중 조기 증상
갑작스런 가슴 통증	한쪽 마비
식은땀 구토 현기증	갑작스런 언어장애
호흡곤란	갑작스런 시야장애
통증 확산	갑작스런 어지럼증
	갑작스런 심한 두통

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



의심하고



119 누르고



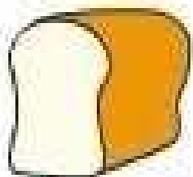
응급실로

심근경색과 뇌졸중은 **시간이 생명**입니다.

증상이 발생하면 **최대한 빨리**,
큰 병원 **응급실로** 가시길 바랍니다.



버섯



빵



우산



숟가락



칫솔



열쇠



케이크



포크



칼



모자