

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼썬 동래데이케어 주간보호

**얼썬 동래 데이케어**

제 2019 - 05호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 강 지 혜  
발행일자 : 2019. 05. 01



어르신 은혜와 사랑에 감사드립니다.  
늘 변함없는 마음으로 정성을 다하여  
보필하겠습니다.

♥ 존경합니다. 사랑합니다. ♥

## \* 5월 일정 안내 및 알림 \*

### ▶ ♣ 알림

- ▶ 5월 8일 수요일 (오전) 어버이날 행사 있습니다.
- ▶ 5월 8일 수요일 (오후) 한소리풍물단 공연과 함께 김복자 5/10(양), 김경애 5/27(양), 김옥선 4/24(음) 어르신의 생신잔치를 진행할 예정입니다.
- ▶ 5월 15일, 5월 28일 - 미용봉사 있습니다.

### ▶ ♣ 5월 공휴일 등원 안내

- ▶ 5월 1일 수요일 근로자의 날은 센터 전체 휴원합니다.
- ▶ 5월 6일 월요일 대체휴일은 센터 정상등원하시면 됩니다.  
(단, 석식은 제공되지 않습니다.)

### ▶ ♣ 공지

- 2019년 3월 ‘급여제공기록지’ 부분은 각 가정으로 우편발송 하였고, 확인자서명은 부득이 어르신께 직접 받았음을 알려드립니다.

## \* 5월의 건강정보 \*

### ‘ 유행하는 B형 독감 주의보! ’

날씨로 유행이 끝난 줄 알았던 독감이 최근 들어 학교, 유치원 등 집단 생활하는 곳에서 급격하게 확산되고 있습니다.

유행하는 독감!! B 독감 증상부터 잠복기, 예방방법 등에 대해서 알려드리겠습니다.

#### (인플루엔자)이란?

바이러스(A형/B형)에 의한 호흡기 질환으로 전염성이 강하며 일반적으로 매년 겨울부터 봄까지 유행한다.

#### B형 독감?

B형 인플루엔자 바이러스 감염에 의한 급성 호흡기질환, 사람 대 사람으로만 전파되며 A형에 비해 변이율이 작은 편으로 범유행을 일으키는 경우가 적고 일반적으로 봄철에 유행한다.

#### 잠복기 및 증상

잠복기는 보통 2~3일로 초기 증상으로는 미열이 나거나 체온 변화가 없는 것이 일반적이며 설사, 구토, 메스꺼움 등의 증상이 나타난다.

#### 예방법

1. 예방접종은 필수
2. 독감유행 시기에 사람 많은 장소는 되도록 피하기
3. 외출은 하고 돌아온 후에는 반드시 비누로 깨끗이 30초이상 손 씻기
4. 충분한 휴식과 수면 취하기
5. 면역력 강화에 좋은 비타민 C 챙겨주기