

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

**얼쑤 동래 데이케어**

제 2019- 09호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 김 영 주  
발행일자 : 2019. 09. 01



**여름철 식중독보다 조심해야하는**

**‘가을 · 겨울 식중독 예방수칙’**

바람이 많이 차가워지긴 했지만, 주말을 이용해 나들이 가기 좋은 요즘입니다. ‘가을인데 괜찮겠지’, ‘날씨가 쌀쌀하니 괜찮겠지’ 하고 자칫 방심하다가 많은 사람이 식중독에 걸리는 때이기도 하고요.

가을, 겨울 식중독 발생원인과 예방법을 알려드리겠습니다.

## ◆ 가을, 겨울 식중독이 더 무서운 이유는?

대부분 식중독균은 4°C에서 60°C 사이 온도에서 증식하게 됩니다. 온도가 높아 음식이 상하기 쉬운 여름에는 모두가 조심하기 때문에 오히려 식중독의 피해가 덜할 수 있으나 가을, 겨울은 쌀쌀해진 날씨에 상대적으로 음식물 관리에 소홀해져서 큰 일교차로 식중독균의 가능성은 여전합니다.

## ◆ 식중독의 원인과 종류는?

식중독은 세균, 기생충, 독소, 화학물질 등 유해 물질에 오염된 음식을 먹었을 때 발생합니다. 식중독은 일으키는 원인균은 다양하고 이에 따라 다양한 증상을 일으키는데 우리나라에서 주로 발생하는 세균성 식중독 원인균은 살모넬라, 장염브리오, 황색포도상구균이 있습니다.

## ◆ 식중독의 증상?

어떤 원인균에 의해 식중독이 생겼냐에 따라 차이는 있지만 일반적으로 세균에 오염된 음식을 먹은 뒤 짧게는 1시간, 길게는 72시간 이내에 고열, 복통, 설사, 구토 등의 증상이 생깁니다

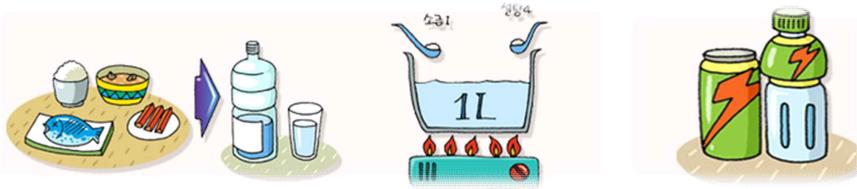
## ◆ 식중독 예방을 위한 3대원칙



▶ 손은 비누로 깨끗이 씻자 ▶ 물은 끓여 마시자

▶ 음식물은 익혀먹자

## ◆ 가정내에서 식중독에 대한 응급처치 방법



- ① 음식 대신 수분을 충분히 섭취한다.
- ② 끓인 물 1L에 설탕4, 소금1 숟가락을 타서 마신다.
- ③ 이온 음료도 효과적이다.
- ④ 지사제나 항구토제를 함부로 사용하지 않는다.



- ⑤ 설사가 줄어들면 미음이나 쌀 죽을 섭취한다.
- ⑥ 혈변, 심한 탈수, 고열, 심한 설사시에는 병원을 방문한다.

## ♥ 추석 연휴 어르신 건강관리

### ① 과음과 과식은 금물!

- 기름진 명절음식으로 소화기가 약한 어르신 소화 장애 유발.

### ② 추석 연휴 병원 휴무 미리 확인, 개인 비상약 준비

- 각 지역마다 추석 연휴 기간 중 응급의료기관과 당직의료기관, 당번 약국안내, 의료불편사항 접수 등을 연계 운영하고 있으므로 119 및 구청 및 보건소에서 미리 알아 볼 수 있습니다.

➤ **국번없이 119 또는 1339(응급의료 정보센터)**



어르신이 달라졌어요!

# “목욕하니까 개운하죠~?” 더울수록 신경 써야 하는 어르신 목욕시키기!

## 어르신 얼굴과 몸에 각질을 제거할 때는?

묵은 각질은 쉽게 닦이지 않아요  
따뜻한 물에 수건을 적셔 모공을 열고  
각질이 일어나게 해줘요



단, 천식이나 심장질환이 있으실 경우 절대 금물!



## 어르신의 손발톱은 어떻게 정리할까?

대부분 어르신의 손발톱은 두꺼운데다  
발에는 무좀이 있을 경우도 많아요

따뜻한 물에 충분히 불려 관리해주세요



## 옷을 벗겨드리기 전 항상 생각해봐야 해요

치매어르신이라 하더라도  
수치심을 아세요

혼자만 알몸이기에  
부끄러워하신다면  
중요부위를  
수건 등으로 가리고  
대화를 많이 나눠야 해요



## 꼼꼼함이 어르신을 깨끗하게 만들어요

손가락과 발가락 사이, 귀 뒤편은 손이 잘 안 가지만  
은근 각질이 쌓이기 쉬운 곳입니다

구석구석 깨끗이 닦아주세요



## 아이를 목욕시키는 마음으로

아기를 씻길 때 머리커버를 씌우고  
물이 흘러내리는 걸 방지하듯,  
세심하게 신경 쓴다면 즐겁게 목욕할 수 있습니다

출처 : <노인장기요양보험 웹진 2019년 8월호>

START



FINISH

