

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼썩 동래데이케어 방문요양

얼썩 동래 데이케어

제 2020-05

발행인 : 이 영 애
담당자 : 김 영 주
발행일자 : 2020. 5. 1

가족을 위해 한평생 살아오신 어르신

“ 고맙습니다

사랑합니다

항상 건강하시고 행복하세요 ”

어버이날 동래데이케어 올림♥



*** 5월 어르신 건강관리 정보 ***

♥ 고혈압 예방 관리를 위한 생활수칙 ♥

1. 담배는 반드시 끊기
2. 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기
3. 음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기
4. 매일 30분 이상 적당히 운동하기
5. 적정 체중과 허리둘레 유지하기
6. 스트레스를 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기
7. 정기적으로 혈압 측정하기



**나는 미세먼지
노출에 대한 민감군인가?**

- ▶ 노인
- ▶ 임산부, 영유아, 어린이
- ▶ 심혈관질환자 및 위험군
- ▶ 호흡기·알레르기질환자 및 위험군

확인하기 3단계 미세먼지 기본 건강수칙

**미세먼지 노출 후
나타나는 증상**

- ▶ 호흡기계
 - 기침, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 쌉쌉거림
- ▶ 심혈관계
 - 가슴 압박감, 가슴 통증, 가슴 두근거림, 호흡 곤란
- ▶ 피부 가려움
- ▶ 안구 건조 눈 가려움

미세먼지 건강수칙

- ▶ 미세먼지 예보현황 확인하기
- ▶ 실내 공기질 관리하기
- ▶ 보건용 마스크 쓰기
- ▶ 배출원 없는 장소에서 운동하기
- ▶ 대기오염 심한 곳 피하기



미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨쉴 때 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 미세먼지 노출을 줄이고 건강을 유지할 수 있도록 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.

미세먼지 노출 후 나타나는 증상



기침 많이 함



가슴 답답함



호흡 곤란

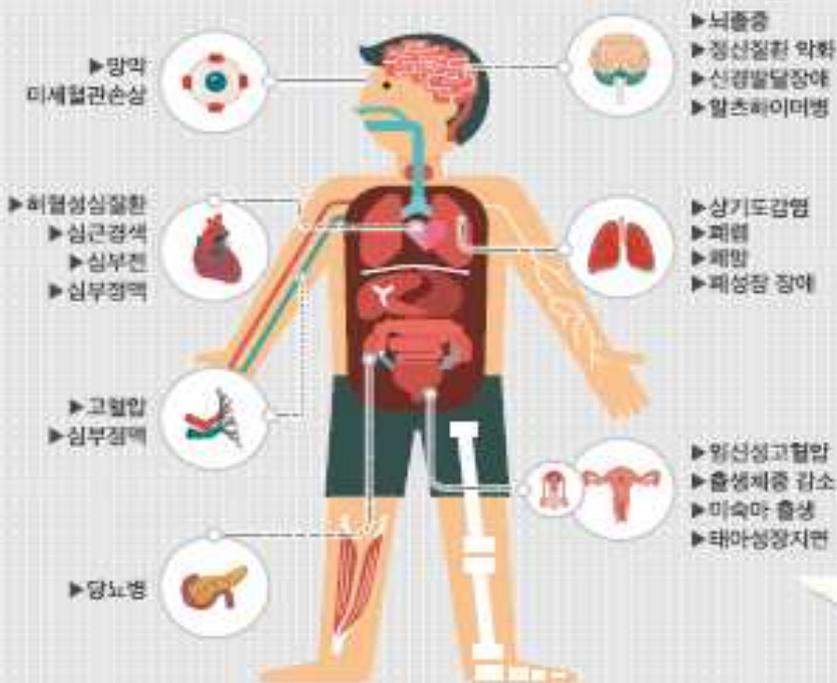


피부 가려움



안구건조-눈 가려움

미세먼지가 인체에 미치는 영향



Why. 미세먼지 대응은 왜 중요한가?

- 조기사망과 질병을 줄일 수 있음
- 삶의 질이 증가함
- 질병으로 인한 경제적 손실을 줄일 수 있음

How. 미세먼지는 인체에 어떻게 영향을 미치는가?

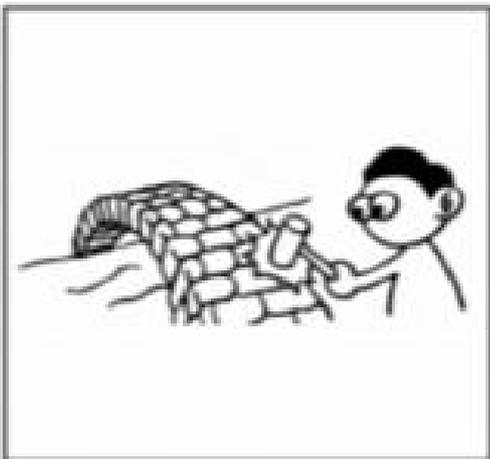
- 미세먼지가 혈관에 침투하여 여러 장기에 질병을 유발할 수 있음
- 기저질환을 악화시킬 수 있음



속담 맞추기



물다리도
두들겨보고
건너라



냉수 먹고
이 쭈신다



바늘 가는데
실 간다

※ 위의 보기에서 그림과 속담을 의미가 통하는 것끼리 연결해보세요.