

실천 목표		제 2020-09
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 이 영 애 담 당 자 : 김 영 주 발행일자 : 2020. 9. 1



어느새 가을..

2020년 올해도 추석(10/1)이 찾아왔습니다.
가을 햇살처럼 풍요롭고 여유로운 마음으로
감사하는 일이 많은 날 되시길 바랍니다.

♥ 동래데이케어 올림 ♥

♥ 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

➢ **국번없이 119 또는 1339(응급의료 정보센터)**





코로나19 예방 행동수칙 10가지

“코로나19와의 장기전, 흔들림 없이 함께 하면 이겨낼 수 있습니다”

- 01 사람과 사람 사이, 두 팔 간격(2m(최소 1m)) 거리 유지하기
- 02 두 팔 간격 거리가 어려우면 **마스크 착용하기**
2세 미만의 유아, 주변의 도움 없이 마스크를 벗을 수 없는 사람,
마스크 착용 시 호흡이 어려운 경우의 사람은 마스크 착용을 권하지 않습니다.
- 03 환기가 안 되고 **많은 사람이 가까이 모이는 장소는 방문 자제하기**
- 04 흐르는 물에 비누로 손을 30초 이상 꼼꼼하게 자주 씻기
- 05 씻지 않은 손으로 눈·코·입 만지지 않기
- 06 기침이나 재채기할 때 옷소매나 휴지로 입과 코를 가리기
- 07 매일 주기적으로 환기하고 자주 만지는 표면은 청소, 소독하기
- 08 발열, 호흡기 증상(기침이나 호흡곤란 등)이 있는 사람과 접촉 피하기
- 09 매일 본인의 발열, 호흡기 증상 등 코로나19 임상증상 발생 확인하기
주요 증상으로는 발열(37.5℃), 기침, 호흡곤란, 오한, 근육통, 두통, 인후통,
후각·미각소실 등 그 외에 피로, 식욕감소, 가래, 소화기증상(오심, 구토, 설사 등),
혼돈, 어지러움, 콧물이나 코막힘, 객혈, 흉통, 결막염, 피부 증상 등이 다양
- 10 필요하지 않는 여행 자제하기

잔디 속 야생괴물, 야생 진드기!

진드기 매개 감염병이란?

질병을 일으키는 세균이나 바이러스를 가진 일부 진드기가 풀숲에 있다가 지나가는 사람을 물어서 발생합니다.

국내에서 발생하는 대표적인 진드기 매개 감염병으로는 **쯔쯔가무시증**과 **중증열성혈소판감소증후군(SFTS)** 등이 있습니다.

진드기 매개 감염병 발생현황

쯔쯔가무시증은 10월~11월에 호발하고, 중증열성혈소판감소증후군(SFTS)은 주로 5월~10월에 발생합니다.

위험활동



초기증상 : 오열/오한, 두통, 근육통, 오심/구토/설사

※ 예방수칙들을 꼭 확인해주세요!



치료제가 없고 한 번 감염된 사람도 재감염될 수 있으니 주의하세요 ♥

가을 추수



※ 가을철에 수확한 농작물의 종류와 수확하던 방법에 대해 떠올려보고 이야기를 나누고 설명해보세요.

추석 차례 이야기



※ 추석 및 명절준비와 관련된 추억에 대해 떠올려보고 이야기를 나누어 보세요.