

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼썬 동래데이케어 방문요양

**얼썬 동래 데이케어**

제 2020-10

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 김 영 주  
발행일자 : 2020. 10. 1

가장 예쁜 생각을  
너에게 주고 싶다

그늘이 푸르니  
마음이 푸르고  
생각이 깊으니  
마음은 또한 붉어  
멀리 와어 더욱  
보고픈 아이야  
네가 꿈꾸는 세상  
자주 여러 번  
세상에서 이 지구에서  
만나기를 하란사



[작품 참조 : 동래데이케어 주간보호센터 이○○ 어르신]

**10월 2일은 ‘노인의 날’ 입니다**

노인을 공경하는 미풍양속을 간직하게 하고 노인 문제에 대한  
나라와 국민의 관심을 높이기 위하여 제정한 날입니다.

**♥ 환절기 어르신 건강관리**

- ① 실내온도와 습도 유지하기(온도 20~22도, 습도 50~60%)
- ② 개인위생을 철저히 지키기, 비누를 사용하여 흐르는 물에 30초 이상 손을 자주 씻기
- ③ 비타민과 무기질이 풍부한 채소와 과일을 충분히 섭취하기
- ④ 따뜻한 물을 충분히 마시기
- ⑤ 기침 예절 (마스크 쓰기, 옷소매로 가리고 기침 등) 지키기
- ⑥ 발열과 호흡기 증상 (기침, 콧물, 인후통 등)이 있는 경우 마스크 착용하기
- ⑦ 증상이 있을 시 눈, 코, 입을 자주 만지지 않기
- ⑧ 규칙적인 운동과 충분한 휴식 취하기

# 가을철 불청객 알레르기비염

## 알레르기비염이란?

알레르기비염은 알레르기 반응을 유발하는 항원(집먼지진드기, 동물 털, 꽃가루 등)에 노출되었을 때 생기는 질환입니다.

감기와 알레르기비염은 코막힘, 콧물 등의 증상이 유사하나 알레르기비염은 아침 또는 저녁에만 증상이 심해지며 1주일 이상 지속된다는 특징을 가지고 있습니다.

## 알레르기비염은 왜? 환절기에 심해지는 걸까?

알레르기비염은 급격한 온도 변화 등의 자극에 의해서도 증상이 유발되기 때문에 요즘 같이 기온 차가 큰 환절기에 증상이 심해지게 됩니다. 또한 환절기에 유행하는 감기도 알레르기비염의 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 더욱 더 주의해야 합니다.

## 알레르기비염의 증상은?

알레르기비염은 재채기, 맑은 콧물, 코 가려움증, 코막힘 등의 증상이 대표적으로 나타납니다. 또한 눈이 충혈되고 눈물이 나며 간지럽거나, 두통 등의 증상이 나타나기도 합니다.

## 관찰아지겠지 방치하면? 알레르기비염 합병증

알레르기비염을 제때 치료하지 않으면 축농증, 코 물혹, 중이염, 수면장애, 천식 등을 유발합니다.

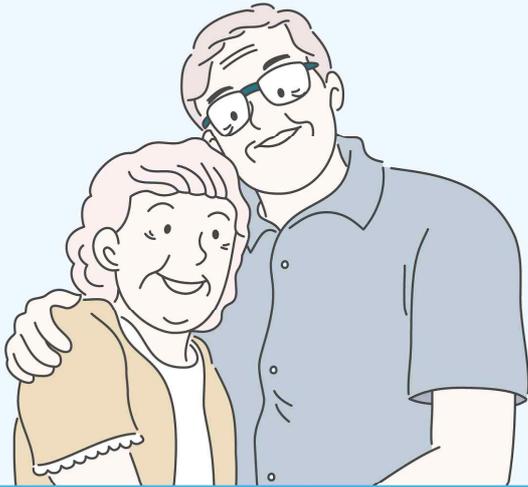
## 이렇게 예방하세요! 알레르기비염 예방법

- 1 금연을 하고, 담배 연기 피하기
- 2 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 3 실내는 깨끗이 청소하고 청결하게 유지하며, 급격한 온도 변화 피하기
- 4 황사가 심하거나 꽃가루가 날리는 날은 외출을 삼가거나 보건용마스크 착용하기
- 5 효과적이고 검증된 치료방법으로 꾸준히 관리하여 합병증 예방하기

알레르기비염 예방법으로 건강하고 행복한 가을 보내세요!

# 2020-2021절기

## 어르신 인플루엔자 예방접종 안내



만 62세부터 인플루엔자  
예방접종 지원 확대

10월 13일부터 가까운 동네 병·의원에서  
인플루엔자 예방접종이 무료로 시행됩니다.

### 어르신 인플루엔자 예방접종 지원사업

- 지원대상** 만 62세 이상 어르신(1958. 12. 31. 이전 출생자)  
\* 만 62세~64세 어르신은 코로나 19 유행으로 한시적 지원 확대
- 접종기관** 지정의료기관 및 보건소  
\* 지정의료기관은 예방접종도우미 누리집 또는 앱에서 확인가능 (보건소는 방문 전 확인 필수)
- 접종일정**

만 75세 이상 (1945. 12. 31. 이전 출생자)	10. 13.(화) ~ 12. 31.(목)
만 70~74세 (1946. 1. 1. ~ 1950. 12. 31. 출생자)	10. 20.(화) ~ 12. 31.(목)
만 62~69세 (1951. 1. 1. ~ 1958. 12. 31. 출생자)	10. 27.(화) ~ 12. 31.(목)
- 지원내용** 인플루엔자 4가 백신 예방접종 1회

### 잠깐! 예방접종 가기 전, 사전 예약하셨나요?

예방접종도우미 누리집(<https://nip.cdc.go.kr>) 또는 모바일 앱, 전화 예약 가능



[인지활동지]

※ 틀린그림찾기

위의 그림을 보고 아래의 그림에서 다른 곳 5개를 찾아 ○ 하세요.

