

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.

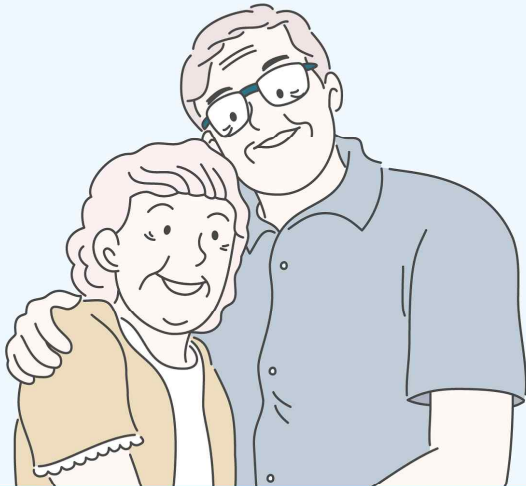
이렇게 예방하세요! 알레르기비염 예방법

- 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.

