



## 진달래꽃

김 소 월

나 보기가 역겨워  
가실 때에는  
말없이 고이 보내 드리오리다. 가시는 걸음 걸음  
놓인 그 꽃을  
사뿐이 즈려 밟고 가시옵소서

영변 약산  
진달래꽃  
아름 따다 가실 길뿌리오리다. 나 보기가 역겨워  
가실 때에는  
죽어도 아니 눈물 흘리오리다.

♥ 동래데이케어 올림 ♥

# 2월 26일부터, 코로나19 예방접종을 시행합니다!

아스트라제네카 백신 요양병원 시설 등  
만 65세 미만 먼저 접종



## 시스템

시스템을 구축하여  
접종 대상자 관리부터 접종 통계 자료까지  
모든 정보를 신속하고, 투명하게 제공할 것입니다.

### 대상자 관리



명단 업로드(질병관리청),  
명단 확인·수정(대상기관),  
대상자 확정(보건소)을 위한  
기능 마련

### 접종기록등록



예방접종 기록 등록,  
접종 확인서 출력,  
백신 사용량 확인

### 이상반응신고



예방접종도우미 누리집  
접종 받은 자  
이상반응 신고기능  
예방접종관리시스템  
의료인 이상반응 신고기능,  
중증 이상반응 관리기능

### 통계 제공



누리집을 통해  
궁금한 사항 제공  
(<https://nip.kdca.go.kr>)

# 한 눈에 보는 코로나19백신 예방접종 계획

2월 ~	3월 ~	5월 ~	7월 ~
<p><b>5만명</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">코로나19 치료병원 종사자</div> <p>접종센터 <b>4</b> 개소</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 중앙 1개소</li> <li>· 권역 3개소</li> </ul> <p>의료기관 자체접종</p>	<p><b>50만명</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">종합병원 등 고위험의료기관 종사자</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">역학조사관 등 1차대응 요원</div> <p>접종센터 <b>21</b> 개소 이상</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 중앙 1개소</li> <li>· 권역 3개소</li> <li>· 시도별 1개소 이상</li> </ul> <p>의료기관 자체접종</p>	<p><b>850만명</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">노인재가, 복지 시설 이용자 및 종사자</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">장애인, 노숙인 등 이용시설 이용자, 종사자</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">65세 이상</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">의료기관 및 약국 보건의료인 (1분기 대상 외)</div> <p>접종센터 약 <b>250</b> 개소 (시군구별 1개소 이상 설치)</p> <p>위탁의료기관 약 <b>1만</b> 개소</p>	<p><b>국민 70%</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">성인 만성질환자</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">소방, 경찰 등 필수인력</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">교육·보육시설 종사자</div> <p><b>전국민</b></p> <p>접종센터 약 <b>250</b> 개소 (시군구별 1개소 이상 설치)</p> <p>위탁의료기관 약 <b>1만</b> 개소</p>

## 백신예방 접종 후 지켜야할 주의사항

1. **접종 후 20~30분간 보건소에 머물러 급성 이상반응 발생 여부를 관찰합니다.**
2. **주사를 맞은 당일, 간단한 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 반신욕, 수영은 피하고 충분한 휴식을 취해줍니다.**
3. **접종 당일은 몸에 무리가 가지 않도록 쉬고, 접종 후 최소 3일간은 몸 상태를 주의 깊게 살펴주세요.**
4. **접종부위는 청결하게 하고 긁지 않도록 합니다.**
5. **예방접종 후 1~2일은 금주하고, 격한 운동은 삼갑니다.**
6. **접종 후 최소 3일간은 특별한 관심을 가지고 관찰하며 고열, 경련, 호흡곤란, 두드러기, 현기증 등이 나타나면 곧바로 의사 진찰을 받도록 합니다.**

# 건강한 습관으로 뼈 건강을 챙겨보세요!

약해진 뼈, 어떻게 하면 골절을 예방할 수 있을까요?

## 1 적절하게 칼슘과 비타민D를 섭취합니다.

유제품과 뼈째 먹는 생선 등에는 칼슘이 많이 들어있고, 등 푸른 생선, 계란 노른자, 우유 등은 비타민D 섭취에 도움이 됩니다. 필요 시 비타민D 보충제 복용을 고려합니다.



## 2 하루 30분 이상 적절하게 운동합니다.

걷기, 계단 오르기, 조깅, 춤추기 등 체중이 실리는 운동을 일주일에 5일 이상 하며, 일주일에 2~3차례는 근육강화운동(발끝으로 서기, 웨이트 트레이닝 등)을 하는 것이 좋습니다.



## 3 넘어지지 않도록 조심합니다.

집 안에서 넘어지지 않도록 바닥에 있는 장애물을 치우고 화장실에는 미끄럼 방지용 바닥을 깔아줍니다.



## 4 되도록 싱겁게 먹고 과도한 카페인 섭취는 피하도록 합니다.

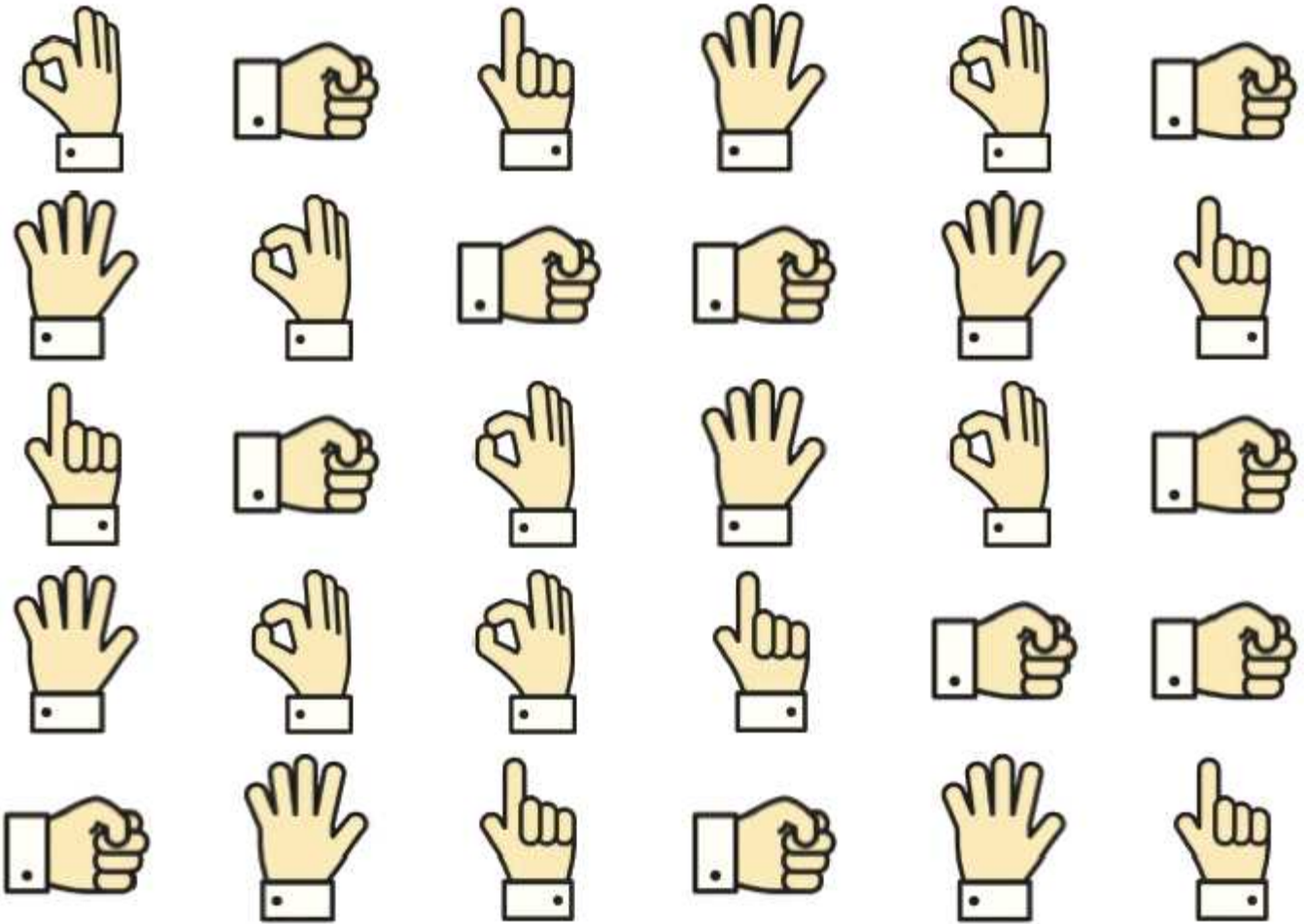
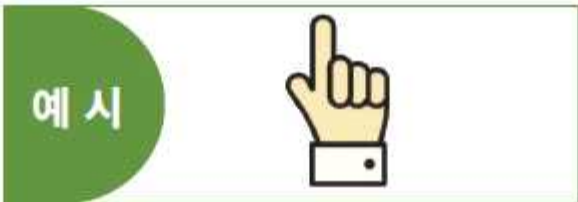


# 인지 훈련 활동지

## 주의 집중력 훈련

아래 예시와 같은 모양과 방향의 그림을 찾아 동그라미 해 주세요.

※ 초시계를 준비하시고 문제 푸는 시간을 재보세요.



1 같은 그림을 모두 찾는데 걸린 시간은? \_\_\_\_\_

2 맞춘 개수 \_\_\_\_\_

3 틀린 개수 \_\_\_\_\_