

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
얼쑤 동래데이케어 방문요양

얼쑤 동래 데이케어

제 2024-07호

발행인 : 김지연

담당자 : 서주현

발행일자 : 2024. 07. 01



뜨거운 햇살이 내리쬐는 여름,
시원한 바다에 뛰어들고 싶은 **7월**입니다.
지나가는 계절 속에 잠시 우릴 힘들게 할지 모르는
폭염과 폭우에 지치지 않도록
적절한 수분섭취와 휴식으로
건강을 챙겨보는 것은 어떨까요?^^

여름 한가운데 있는 **7월**에는..
좋은 사람들과 수박 한 덩이에 더위를 날리고,
달콤하고 시원한 여름을 보내시길 바랍니다^^

한낮의 햇살보다 뜨거운 열정으로
어르신의 7월을 응원하겠습니다^^

동래데이케어 올림 ♥



무더운 여름철, 온열질환 주의하세요!!

2024.5.20.



무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 고온 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



3 / 9

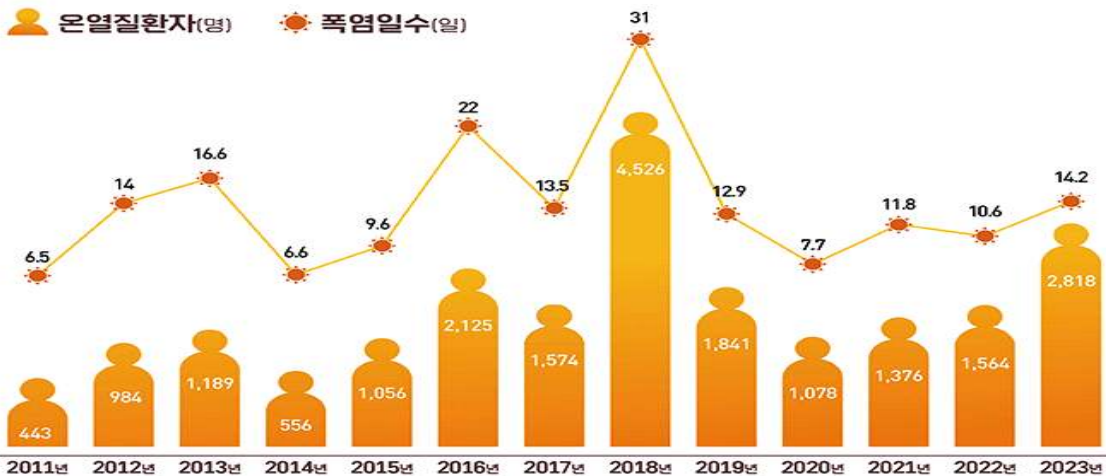
2024.5.20.



여름철 폭염일수 증가



매년 온열질환자 지속 발생



2 / 9

2024.5.20.

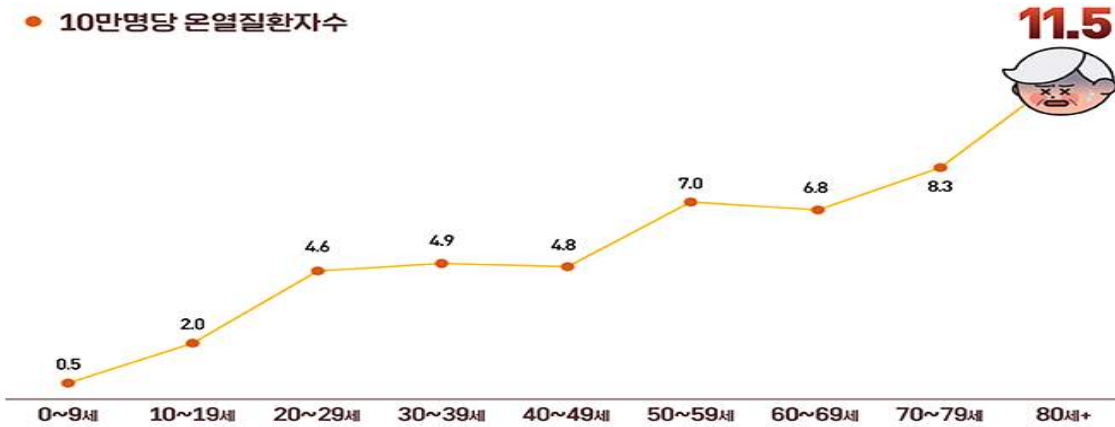


80세 이상 고령층은 특히 주의 필요!



인구 10만명당 온열질환자수

• 10만명당 온열질환자수



5 / 9

2024.5.20.



폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2014~2023년) 온열질환
응급실감시체계 운영결과에 의하면,
온열질환자의 40.2%는 실외작업장과 논밭에서
발생하였고, 42.9%는 낮 시간에 증상 발생!



4 / 9

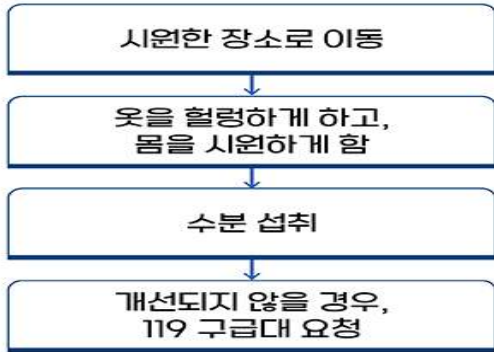
2024.5.20.



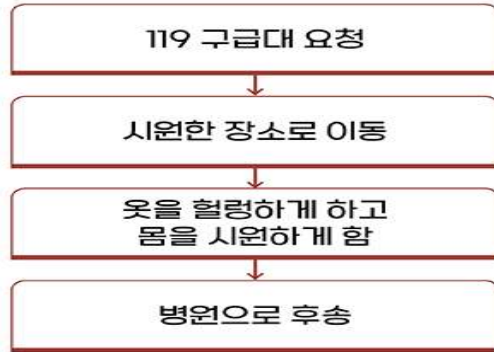
온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



의식이 있는 경우



의식이 없는 경우



※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

7/19

2024.5.20.



폭염대비 건강수칙 3가지

물을 자주 마시기



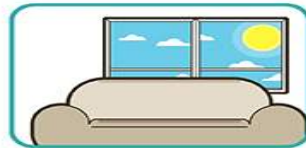
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 더운 시간대 휴식하기
- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

8/19

기억력 훈련 활동지

예시의 모양과 숫자를 잘 기억하세요.

※ 여러번 반복해서 모양과 숫자를 기억하세요.

예 시

↓	♂	★
2	4	5

▶ 지금부터 위에서 기억한 모양과 숫자를 잘 생각해서 빈칸을 채우세요.

★	♂	★	♂
5	4		

★	↓	↓	★

↓	★	♂	↓