

실천 목표

어르신과 더불어 행복한
지역사회를 가꾸는
열췌 동래데이케어 방문요양

일시 동래 데이케어

제 2018 - 08호

발행인 : 차 정 순
담당자 : 배 서 윤
발행일자 : 2018. 08. 01



여름 거뜰히 잘 이겨내세요♥

*** 주의하세요!**

- 환경에 장시간 노출될 때, **발생하는 급성질환**
: 고열, 피부는 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거움), 빠른 맥박과 호흡, 두통, 피로감과 근육경련.



온열질환 예방

딱 10가지 만 기억하세요!



- ① 낮 12시부터 오후 5시까지는 가장 더운 시간대이므로 휴식을 취하기
- ② 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- ③ 갈증을 느끼지 않도록 물 자주 마시기
- ④ 과일, 샐러드 등 수분을 함유하고 있으며, 소화하기 쉬운 음식 섭취하기
- ⑤ 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 햇빛 차단하기
- ⑥ 술이나 카페인 음료 마시지 않기
- ⑦ 가스렌지나 오븐의 사용은 집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제하기
- ⑧ 어둡고 달라붙는 옷 입지 않기
- ⑨ 밀폐된 공간에 아이들과 애완동물 방치하지 않기
- ⑩ 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기 틀지 않기



맨 이런 분들 조심하세요!!



75세 이상 어르신



홀로 사시는 어르신



만성질환*을 가진 어르신

* 만성질환 : 고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등

※ 특히 만성질환을 앓고 계시는 경우에는 무더위로 증상이 악화될 수 있으므로 더욱 주의하셔야 합니다.

* ! 이렇게 대비하세요.



물은 자주 마시고!



항상 시원하게!



휴식은 충분하게!

매일매일
기상정보
확인하기



및 도움이 필요할 때?

- 복지생활 지원요청 **129** (보건복지콜센터)
- 구조·구급 등 긴급상황 ☎ **119구급대** (안전신고센터)



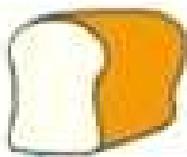
은 그림 찾기★



그림을 보고 숨은 그림을 찾으셔서
해보세요~



버섯



빵



우산



숟가락



쇠쇠



열쇠



케이크



포크



칼



모자