

여름철 건강관리 안내문

안녕하세요.

무더운 여름철에는 폭염, 장마, 식중독으로 인해 건강이 나빠질 수 있습니다. 아래 사항을 꼭 지켜 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.



1. 폭염 예방

- ✓ 갈증이 없어도 물을 자주 조금씩 마시세요.
- ✓ 낮 12시~오후 5시는 가급적 외출을 삼가세요.
- ✓ 외출 시에는 모자나 양산을 사용하고, 밝고 가벼운 옷을 입으세요.
- ✓ 냉방기를 적절히 사용하고 실내를 자주 환기하세요.
- ✓ 어지러움, 심한 두통, 구토, 의식 저하가 있으면 즉시 시원한 곳으로 이동한 후 119 또는 보호자에게 연락하세요.



2. 장마철 건강관리

- ✓ 외출 후에는 손과 발을 깨끗이 씻으세요.
- ✓ 젖은 옷은 바로 갈아입으세요.
- ✓ 실내를 자주 환기하여 습기와 곰팡이를 예방하세요.
- ✓ 미끄러운 길에서는 천천히 걸어 낙상을 예방하세요.
- ✓ 침수된 지역은 되도록 출입하지 마세요.



3. 식중독 예방

- ✓ 식사 전과 화장실 사용 후에는 비누로 30초 이상 손을 씻으세요.
- ✓ 음식은 충분히 익혀 드세요.
- ✓ 조리한 음식은 오래 두지 말고 가능한 빨리 드세요.
- ✓ 냉장 보관이 필요한 음식은 바로 냉장고에 보관하세요.
- ✓ 상한 음식이나 냄새가 이상한 음식은 드시지 마세요.

☎ 이런 증상이 있으면 바로 연락하세요!

- 고열이 나거나 의식이 흐려질 때
- 심한 어지러움이나 탈수 증상이 있을 때
- 심한 설사나 구토가 계속될 때

건강이 가장 중요합니다.

몸이 불편하거나 도움이 필요하시면 언제든지 방문요양센터 또는 담당 요양보호사에게 연락해 주시기 바랍니다.

군포사랑재가복지센터

☎ 연락처 : 010-6853-2021

어르신들의 건강하고 안전한 여름을 응원합니다.