

65세 이상 어르신을 위한 생활 속 건강수칙



건강관리

- 균형잡힌 식사와 규칙적인 운동, 충분한 수면 취하기
- 만성질환이 있는 경우 정해진 시간에 약을 복용하고, 진료일정 챙기기
- 씻지 않은 손으로 눈·코·입을 만지지 않고, 물과 비누로 30초 이상 손 씻기 또는 손 소독하기
- 폐렴구균·인플루엔자 등 필요한 예방접종은 꼭 하기

증상 발생 시

- 발열 및 호흡기 증상(기침, 인후통 등)이 발생하면 콜센터(1339 또는 지역번호+120)나 보건소에 문의하고 선별진료소 방문하기
- 의료기관 방문 시 반드시 마스크를 착용하기