노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육 IV

보건복지부

한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged



본 워크북은 노인 일자리 참여자분들이 비대면 학습이 가능하도록 제작되었으며, 이를 통한 교육시간도 활동시간으로 인정되오니, 참여자분들은 성실히 학습해 주시기 바랍니다.

(수행기관 제출용)

이 수 확 인 증

기 관 명 :
사 업 단 명 :
생 년 월 일 :
성 명 :

본인은 20 년 노인 일자리 및 사회활동 지원사업 참여자로서,

'안전교육Ⅳ 워크북 과정'을

성실히 이수하였음을 확인합니다.

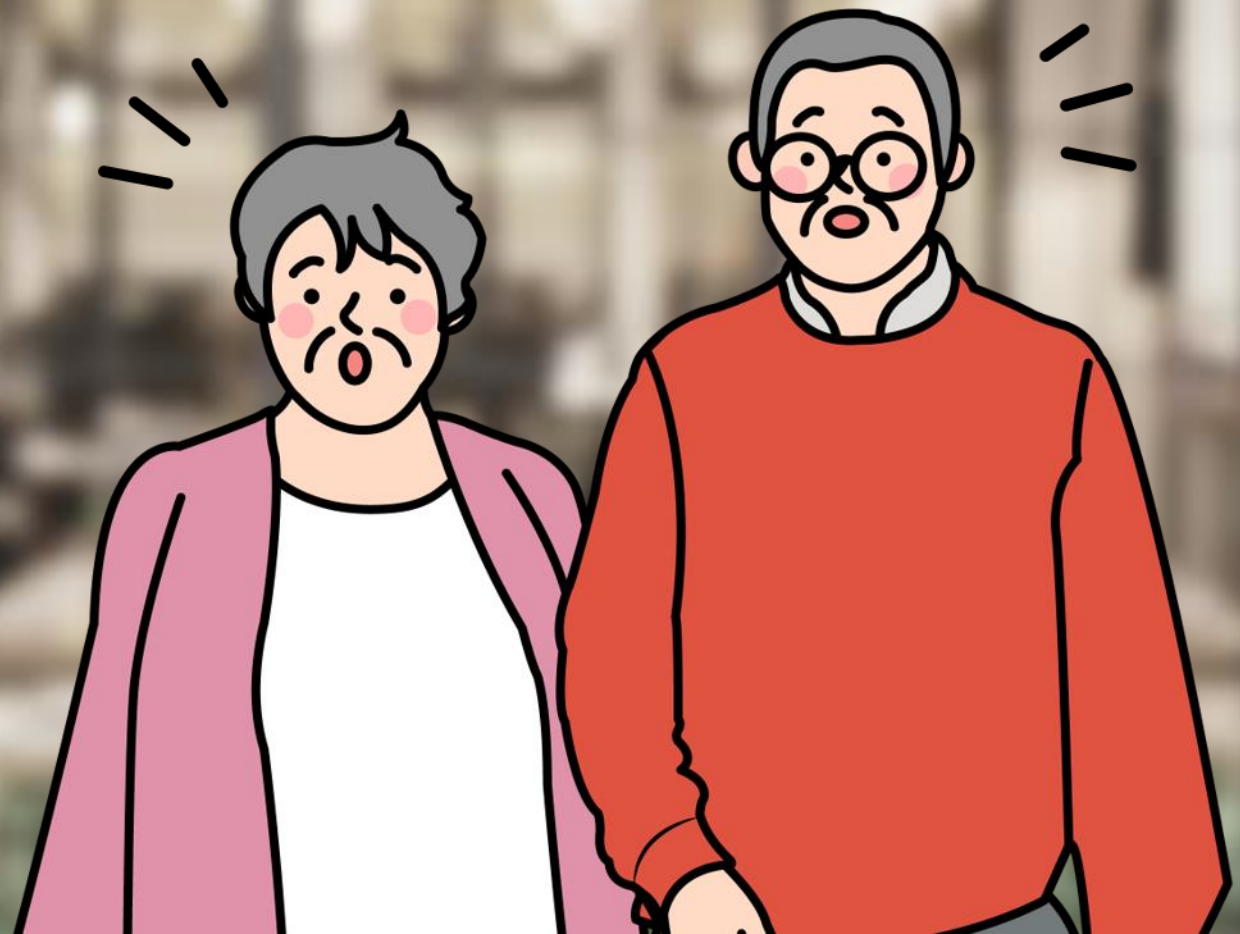
20 년 월 일

참여자 : (서명 또는 지장)


지금껏 무시해온
사소한 사고들
인생을
바꾸는 순간이
될지도 모릅니다

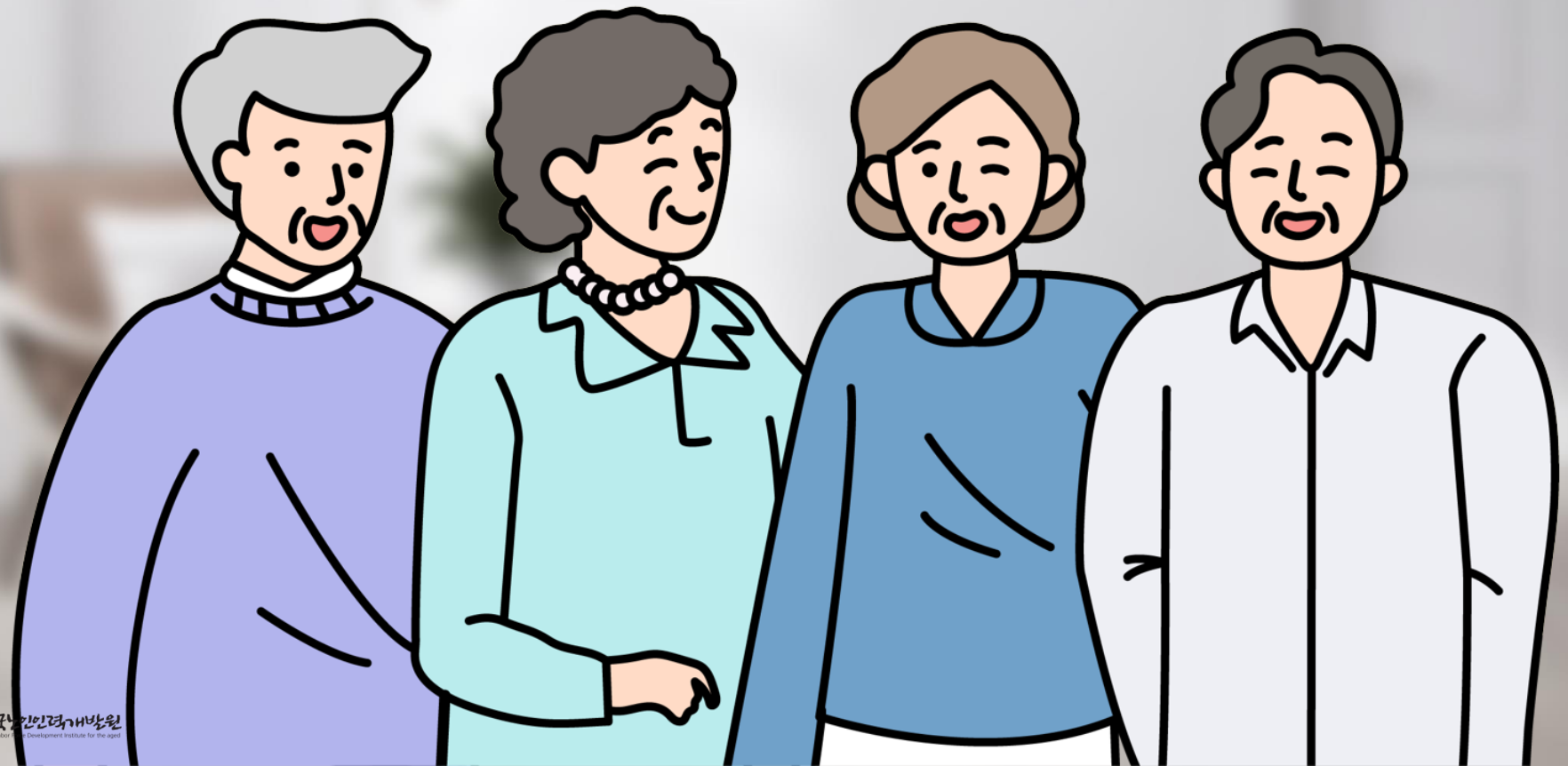
지금까지 가족만 걱정하며 살아왔다면

남은 여정은?




스스로를 위해
스스로를 지키며
살아가 봅시다!

저희가
함께 하겠습니다!



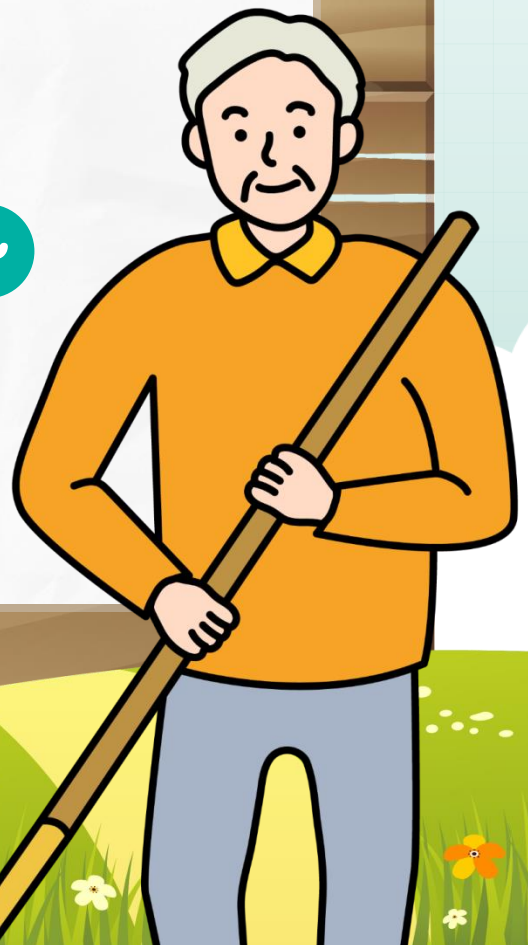
한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

⑩ 재난성안전예방 무조건이야~

보건복지부 한국노인인력개발원 Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게

건강 체조
(손바닥 운동)

하고 수업
진행하겠습니다



꼭꼭 손바닥 운동

손바닥을 움직여주면서 팔의 근육을
이완시키고 **혈액순환을 자극**시켜줍니다.



깍지 껴서
손목 웨이브를
그려주며
풀어준다.

2

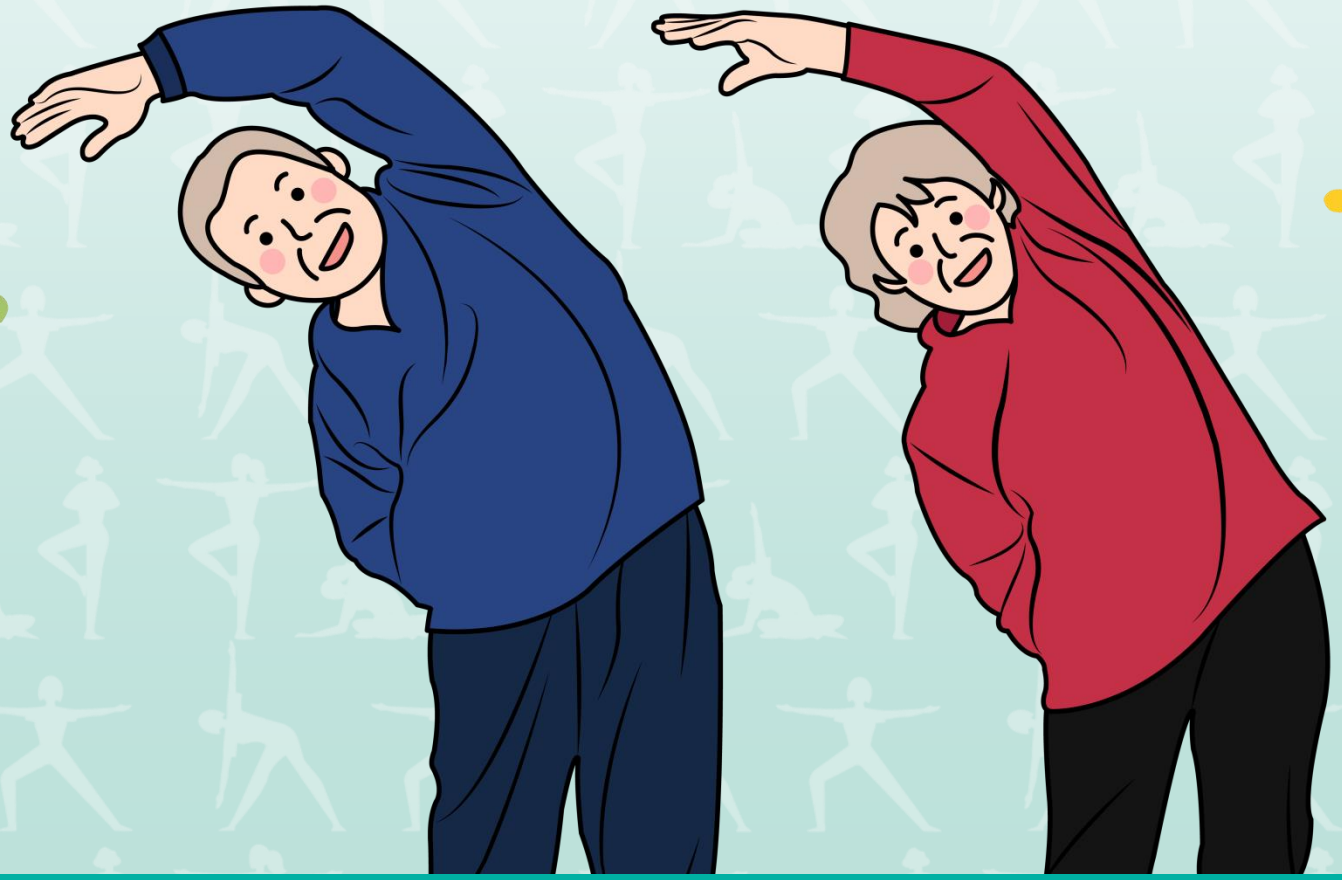


한 손
위로 펴서
반대손으로
안쪽으로
당겨준다.



손바닥
아래로 굽혀
반대손으로
당겨준다.

업무 전 · 중 · 후
안전체조를 하며 업무를 준비해요

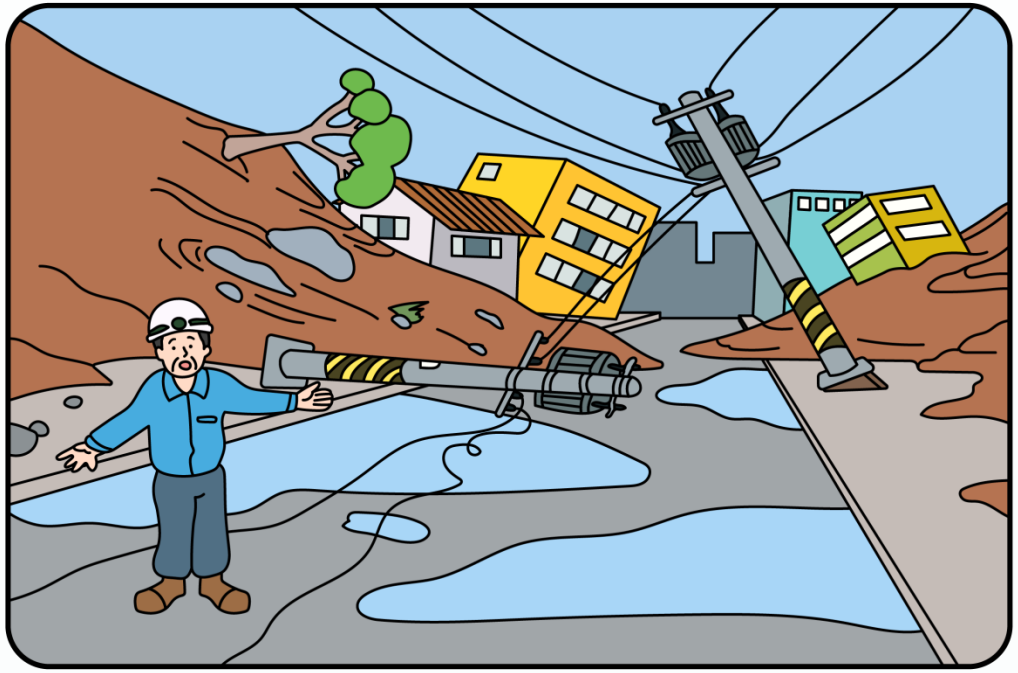


STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~

태풍이 발생되었을 경우

감전사고가 있을 수 있다!



STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~

대표적인 재난성 안전사고 3가지



화재



태풍



지진

STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~



화재

STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

화재에 대한 대처방안 3가지



알리기

- **"불이야!"** 외치기
- 화재 경보 울리기



대피 경로 결정하기

- 대피 경로 결정하기
- 엘리베이터 탑승 금지
- 젖은 수건으로 입 막기



신고하기

- **119 신고하기**

STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

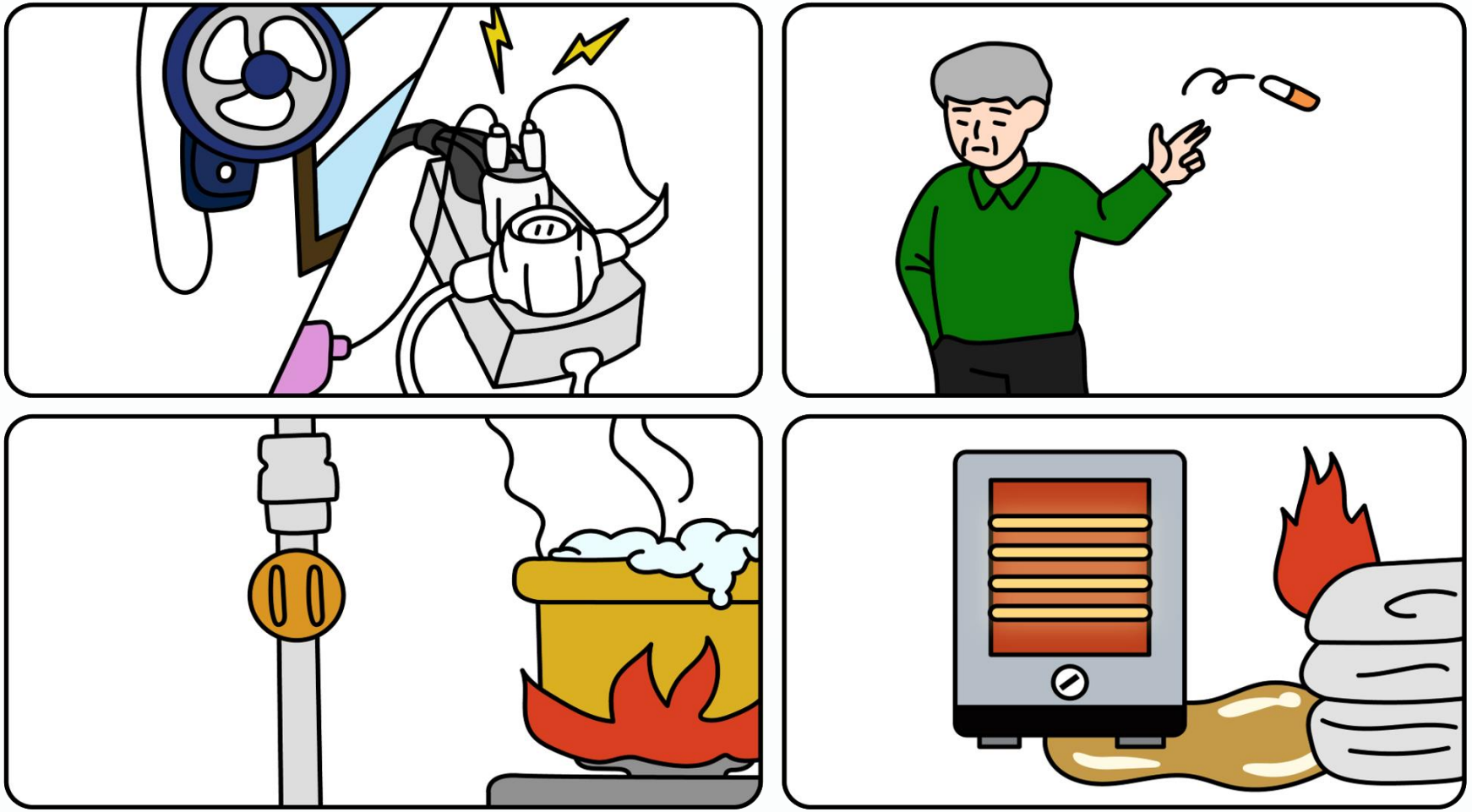
화재사고 예방

- 사용하지 않는 **전열기구 코드 확인**하기
- 평소에 나지 않던 **이상한 소리 확인**하기
- **타는 냄새 확인**하여 대형 화재 예방하기
- 가스레인지 **중간 밸브 잠금 확인**하기



STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~



STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~

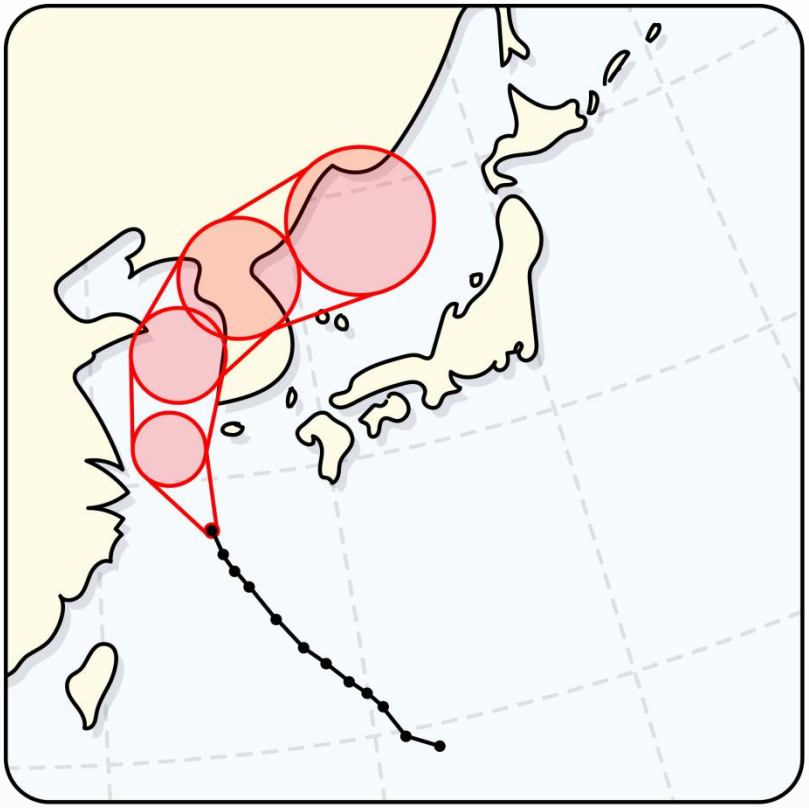


STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~

태풍 발생 시 대처방안

1. 태풍의 **진로와 도달** 시간 확인하기
2. **전기 및 가스 차단**하기
3. **남겨진 물건에 미련을 두지 말고** 신속히 행동하기
4. 되도록 **돌아다니지 않기**



STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

태풍 발생 시 예방

- 계곡, 하천, 방파제 근처라면 **안전한 곳으로 이동하기**
- 하수구나 배수구 미리 막힌 곳 뚫기
- 창문에 **젖은 신문지** 붙이기
- 정전에 대비해 **양초** 미리 구입하기



STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~



STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

지진 발생 시 대처방안

1 대피로 확보를 위해
문을 미리 열어 두세요.



STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

지진 발생 시 대처방안

2 땅이 흔들리는 동안엔 **몸을 보호**하세요.



STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

지진 발생 시 대처방안

3 **머리를 보호**하고
넓은 곳으로
이동하세요.



STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

지진 발생 시 대처방안

4 엘리베이터를 타지 말고 **계단**으로 내려가세요.



STEP 3-10

재난성안전예방 무조건이야~

지진 발생 시 대처방안

5 이동 중인 차량은 **안전한 곳에 주차 후 탈출**하세요.



STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~



「사례

추위로 인해 성급하게 전기난로를
켰는데요,

하지만 몇 분 채 지나지않아 화르르르
불이 번진 전기난로.

바로 사례와 같은 이유 때문
이었는데요

「 전기제품 부주의 → 화재 」

STEP
3-10

재난성안전예방 무조건이야~



「사례

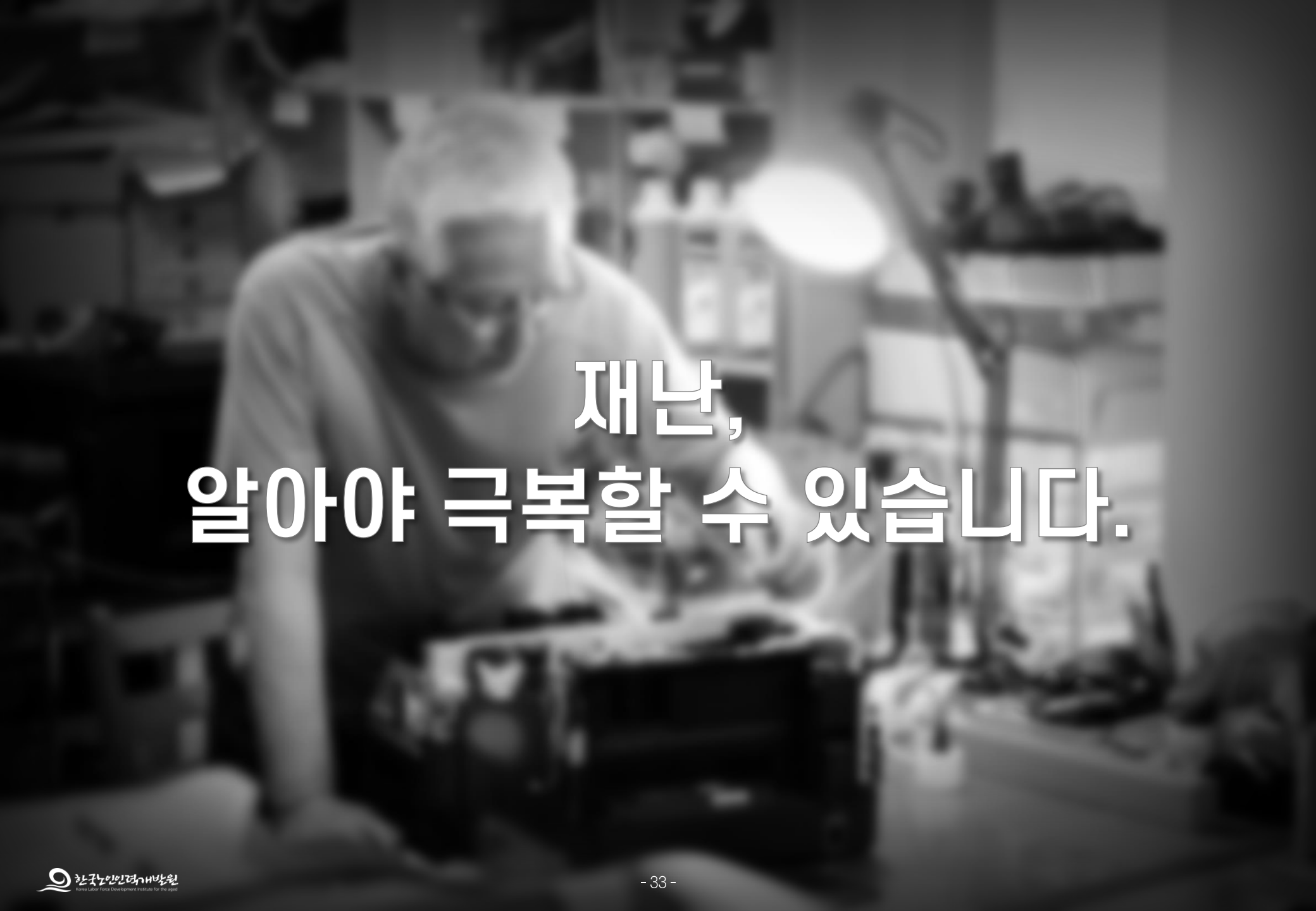
바로 전기난로에 먼지가 쌓여서,

혹은 가정 내의 먼지와 닿아서

화재가 나는 경우였습니다.

「전기난로에 먼지 화재사고로 이어져... 」


#오늘도 저는
생명을 불어넣습니다


재난,
알아야 극복할 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

재난은 예측할 수 없으므로
예방할 수 없다.





노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

재난은 예측할 수 없으므로
예방할 수 없다.





• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

재난 자체는 예측할 수 없으니 재난 자체가

일어나지 않도록 예방하기는 힘들 것입니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

하지만 각 재난에는 대처방안이 있기 때문에

재난 시에 **대처방안만 지킨다면** 재난사고로

인한 피해를 예방할 수 있을 것입니다.

노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

화재 발생 시 빠른 탈출을 위해 엘리베이터를 탄다.





노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

화재 발생 시 빠른 탈출을 위해
엘리베이터를 탄다.





• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

화재가 발생되면 건물 자체가 정전이 되는데

이때 엘리베이터를 타면 도중에 정전이 되어

엘리베이터에 갇히는 사고로 이어질 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

뿐만 아니라 엘리베이터에서 나가지 못한 상태에서

밖으로부터 유독가스가 들어와

대처할 수 없는 사고가 일어날 수 있으니

화재 시 엘리베이터는 꼭 피해야 할 수단입니다.

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

11 감염병안전예방 무조건이야~



보건복지부 한국노인인력개발원 Korea Labor Force Development Institute for the aged



가볍게

건강 체조 (어깨 운동)

하고 수업 진행하겠습니다

꼭꼭 어깨 운동

어깨가 **뭉칠 수 있는 부위**를 풀어주며
스트레스를 해소시킵니다.



어깨 가운데
깊은 부위를
꾹 눌러준다.

2



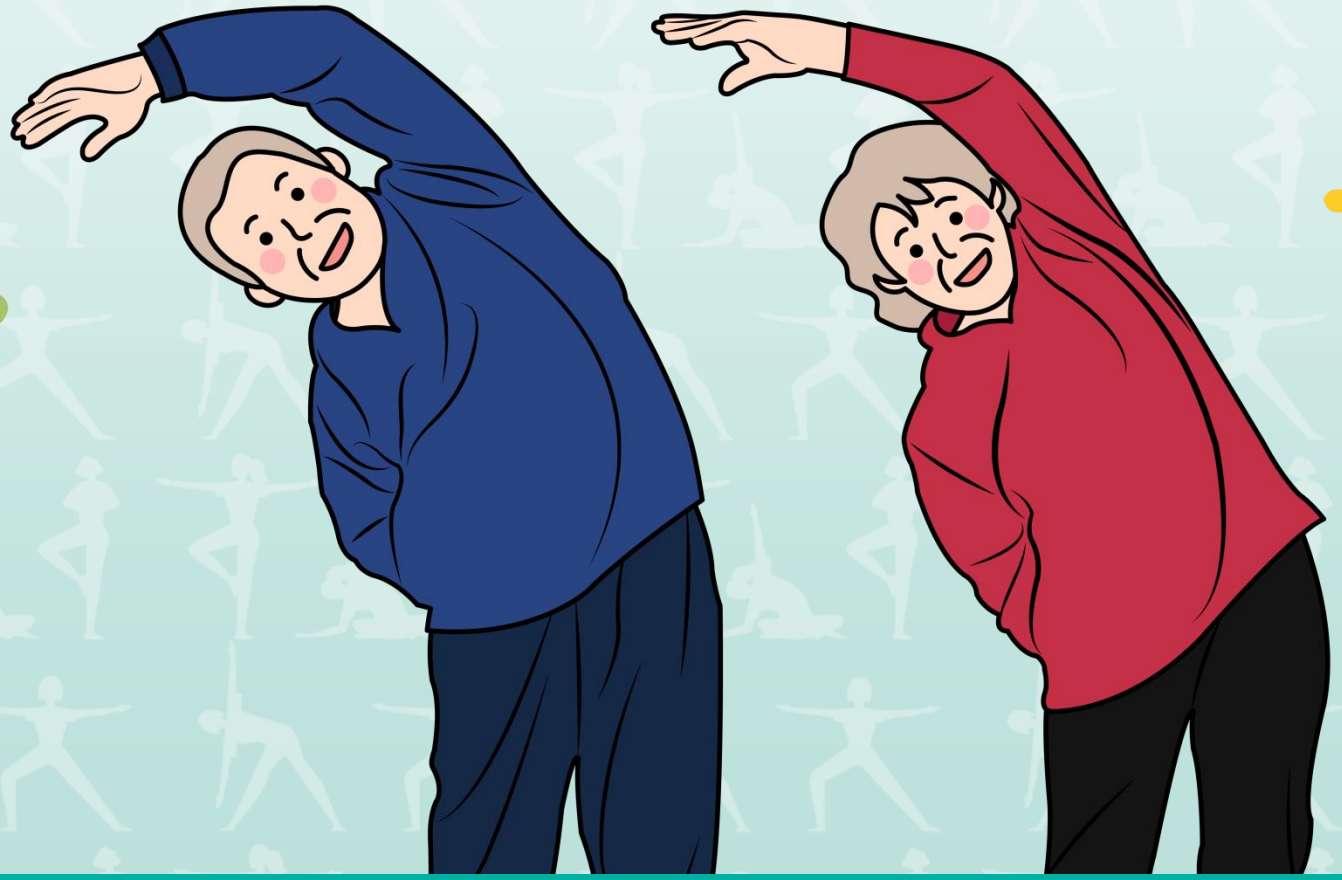
어깨 앞쪽을

살살 풀어준다.



목을 돌려
나온 근육을
잡고
고개를 좌우로
돌려준다.

업무 전 · 중 · 후
안전체조를 하며 업무를 준비해요



STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

감염병

병원체가 침입하여

사람으로부터 사람으로

전파되는 질환



「 감염병 예방에 가장 중요한 것은 "정보전달" 」

STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~

Q 감염병, 왜 조심해야 할까요?

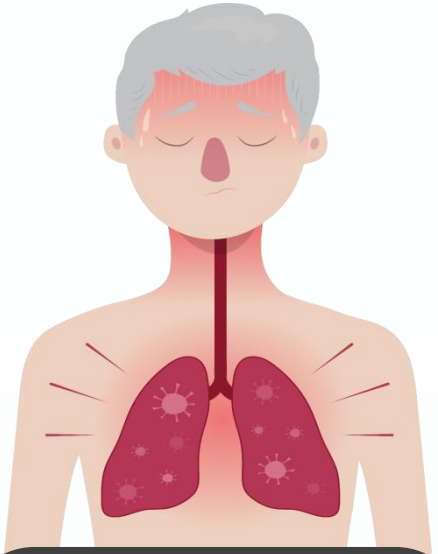


「 면역력이 낮으면 감염된다! 」

STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~

- 기침이 2주 이상 지속되면 의심



결핵

환자 중 반절이

시니어층

- 1년에 1회 무료로 검진 가능 (65세 이상)

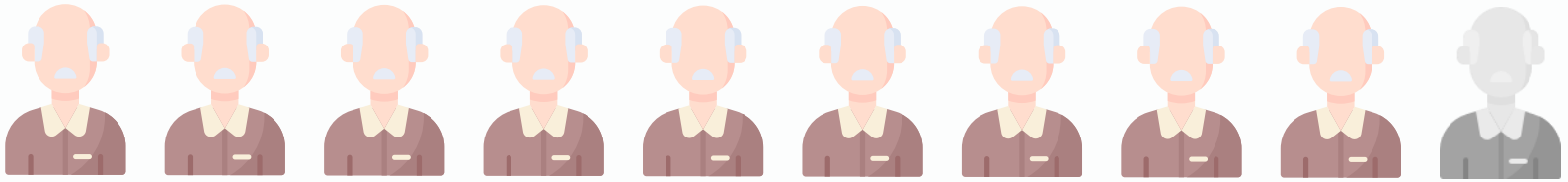
STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

Q 감염병, 왜 시니어층에게 더 치명적인 걸까

심혈관질환, 당뇨병, 폐질환 등

시니어 **91%**가 만성질환 보유



각별한 주의가 필요합니다.

STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~



「 일본뇌염 」

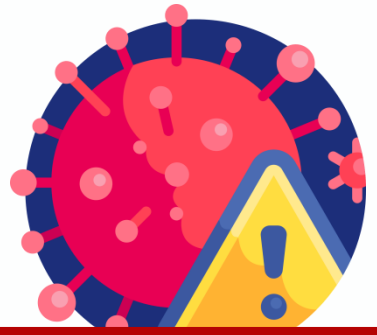
기억력 상실 | 판단력 저하 | 사지운동장애

피해가 작아 무시하다 보니

계속 늘어나는 후유증 환자들

STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~



「 코로나19 」

침방울 감염

접촉 감염

감염병에 따라서

치료 후 더 심각한 피해 발생!

STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~

감염병 예방



접촉



생물



공기

STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

감염병 예방

접촉감염

- 환자의 물품에 직접 닿아 피부 등으로 감염
- 기침, 대화 등을 통해 코와 목구멍으로 감염



1. 환자 색출하기
2. 대면 피하기

STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

감염병 예방

공기감염

- 공기 중 떠다니는 바이러스를 흡입하여 감염
- 바이러스가 일정 시간 동안 남아 있어 위험



1. 환자가 있던 곳 방문하지 않기
2. 환자는 마스크 착용하기

STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

감염병 예방

생물감염

- 바이러스를 갖고 있는 벌레에게 물려 감염
  (파리, 바퀴벌레, 모기, 벼룩, 침노린제, 진드기 등)
- 벌레 체내에서 질병을 키워 널리 퍼트림



1. 야외활동 시 밝고 긴 옷 착용
2. 예방접종하기

STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~

1
개인위생 및
생활수칙 준수하기

2
승강기(엘리베이터)
이용수칙 준수하기

3
건강거리
2M 유지하기

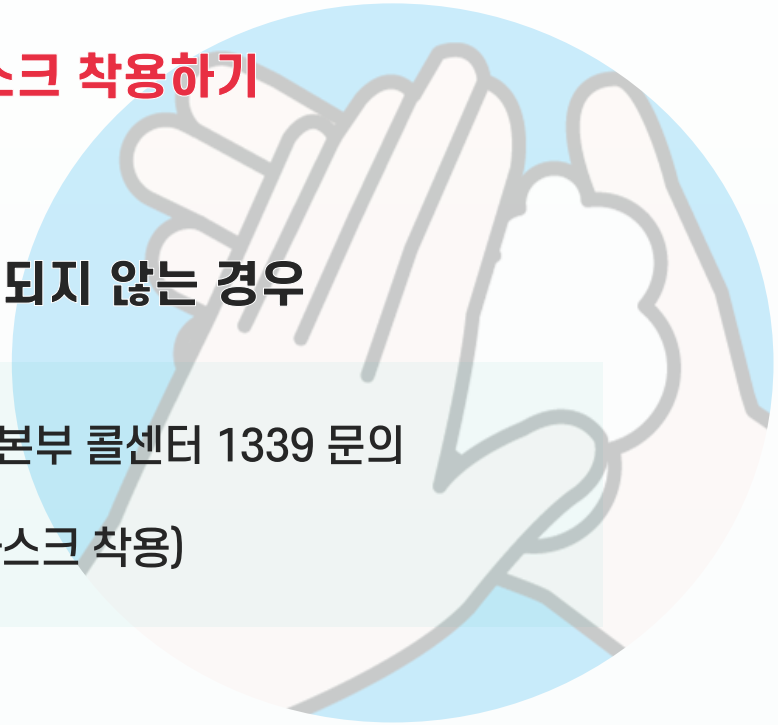
4
업무시설 내에서
매너 지키기

STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

1 개인위생 및 생활수칙 준수하기

- 흐르는 물에 30초 이상 충분히 비누로 손 씻기
- 대중교통 이용, 공공장소 방문 시 필수로 마스크 착용하기
- 기침할 땐 옷소매로 가리기
- 37.5도 이상 고열이 지속되거나 증상이 호전되지 않는 경우



- 관할 보건소(지역번호 + 120) 또는 질병관리본부 콜센터 1339 문의
- 선별 진료소를 방문하여 진료받기(방문 시 마스크 착용)

STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

2 승강기(엘리베이터) 이용수칙 준수하기

- 층수 버튼을 누를 때에는 **맨손 말고** 도구 이용하기
- 손 세정제가 **비치되어 있는 경우 소독 후 내리기**
- **발열 · 호흡기 증상이 있는 경우** 외출 시 가급적 계단 이용하기

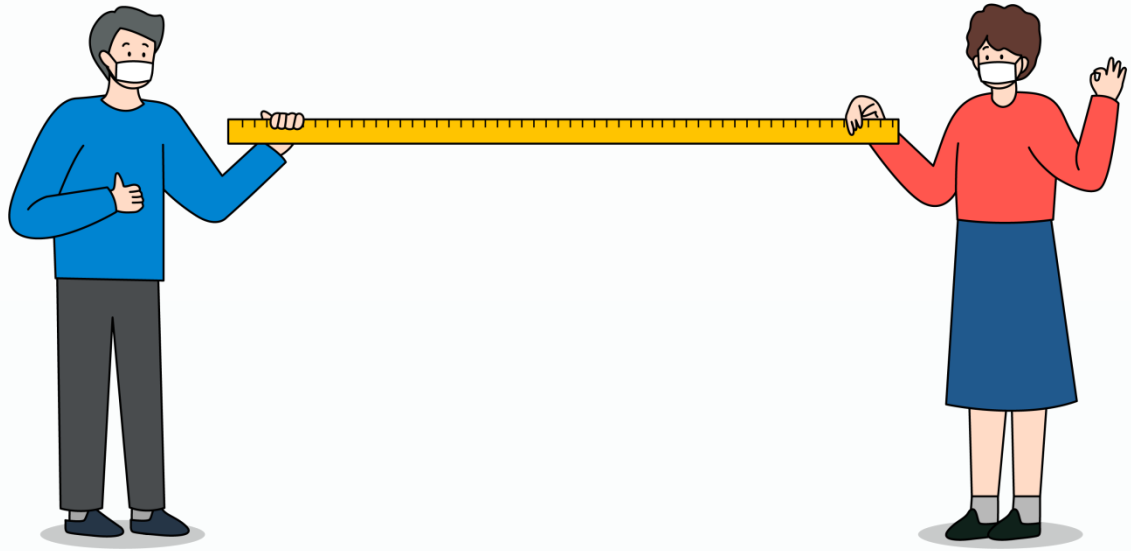


STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

3 건강거리 2M 유지하기

- 분리수거 시설 등 공동시설은 **한 명씩** 이용하기
- 주차장, 복도 등 **이동 시 안전거리** 유지하기
- 악수 등 신체 접촉 피하기



STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

4 업무시설 내에서 매너 지키기

- **출입방문 자료 수집 시**, 적극적으로 돕기
- **휴대폰 기기를 활용**하는 경우, 종업원의 도움받기



STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~

마스크 착용방법



마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요



고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요



머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해주세요

STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~

마스크 착용방법



양 손가락으로 코편이
코에 밀착되도록
눌러주세요



공기누설을 체크하며
안면에 마스크를
밀착시켜 주세요

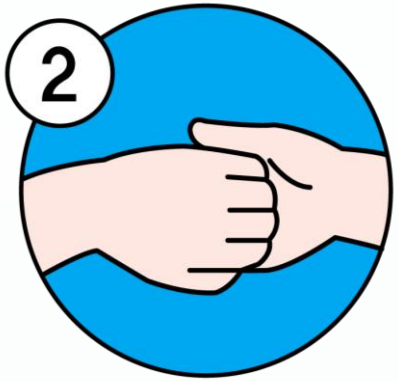
STEP
3-11

감염병안전예방 무조건이야~

올바른 손 씻기 6단계



손바닥을
마주 대고
문질러주세요



손가락을
마주 잡고
문질러주세요



손등과
손바닥을
문질러주세요

STEP 3-11

감염병안전예방 무조건이야~

올바른 손 씻기 6단계



엄지손가락을
둘려주면서
씻어주세요



반대편 손바닥에
손가락을 대고
손톱 밑을 문질러주세요

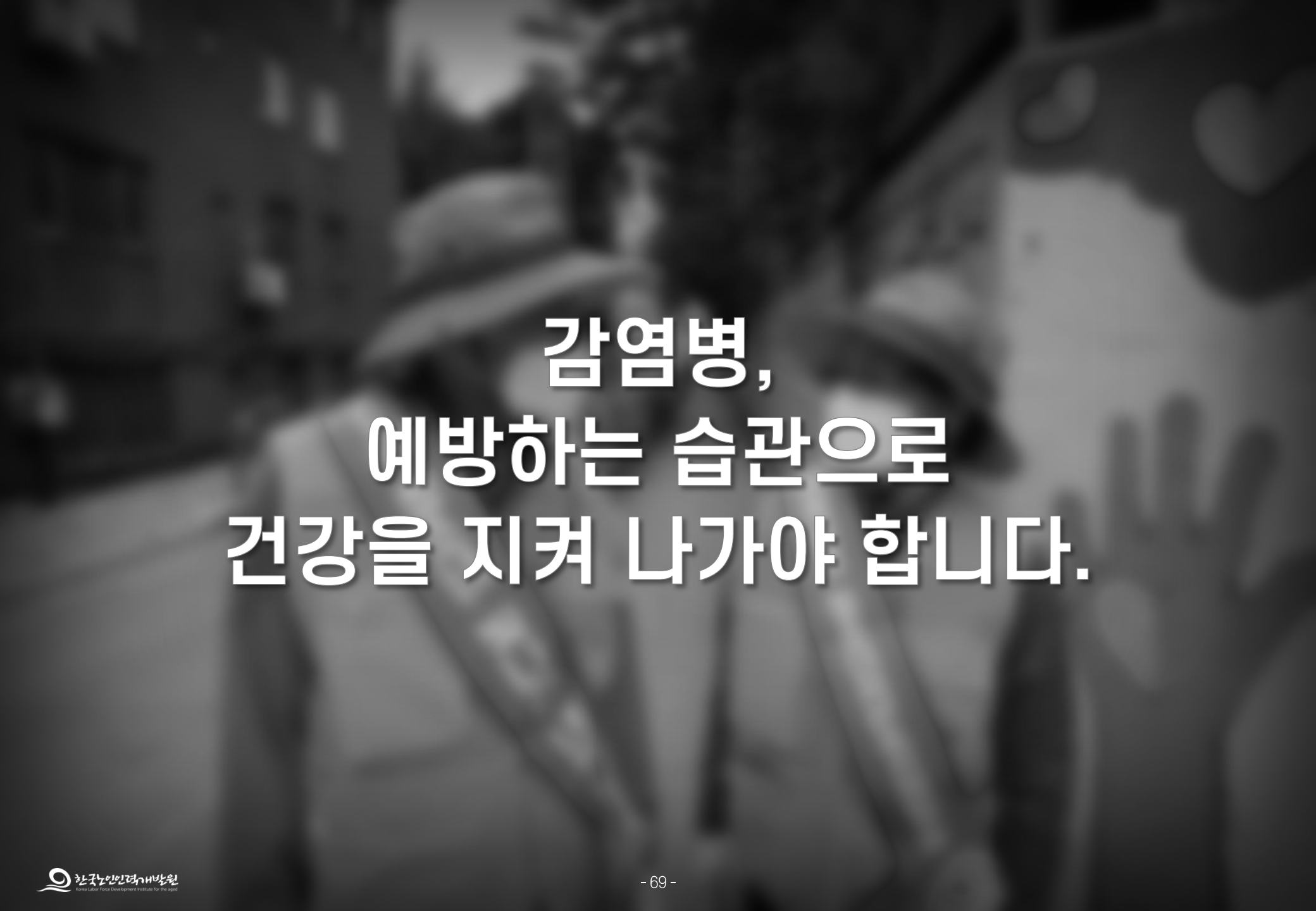


손목을
문지르면서
씻어주세요



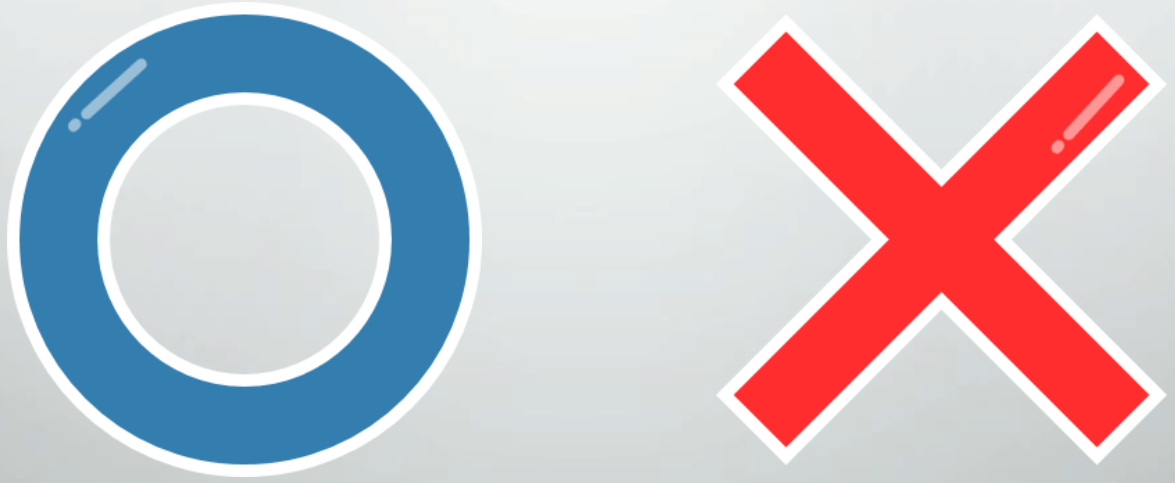
#바람직한

노년 부부의 오후


감염병,
예방하는 습관으로
건강을 지켜 나가야 합니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

감염병과 손 씻기는 상관이 없다.



노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

감염병과 손 씻기는
상관이 없다.





• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

손 씻기는 가장 경제적이고 효과적인 감염 예방법입니다. 손을 씻으면 세균이나 바이러스가 몸에 들어올 틈새가 사라집니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

물론 물을 묻히는 정도가 아닌, 미생물을 떼어

내기 위한 **올바른 손 씻기**를 이행해야 합니다.

노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

감염병은 완치 후의
후유증도 조심해야 한다.





노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

감염병은 완치 후의
후유증도 조심해야 한다.





• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

감염병은 신체 안으로 해로운 물질이 들어와

생기는 질병으로 치료 이후에도 이미

후유증이 발생될 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

감염병 **치료 이후에도** 병원에 다니며

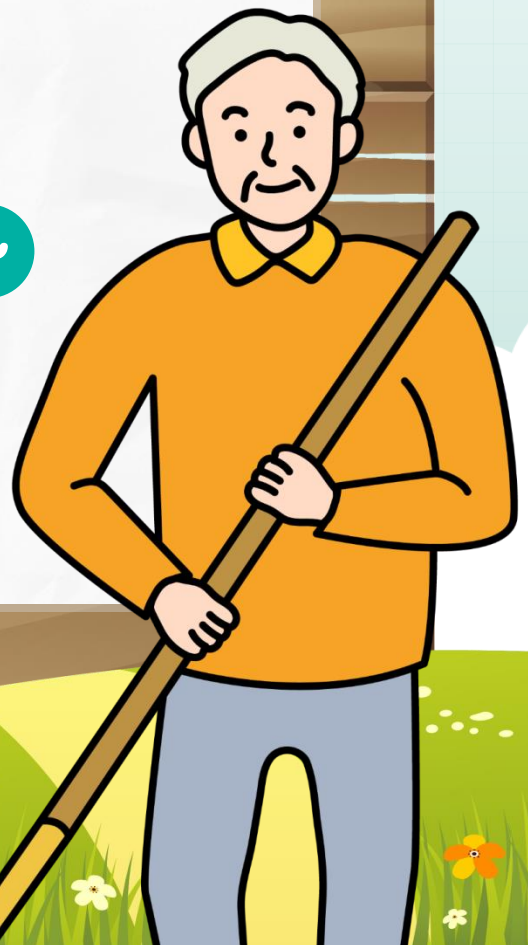
후유증을 조심할 필요가 있습니다.

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육

⑫ 식중독안전예방 무조건이야~

보건복지부 한국노인인력개발원 Korea Labor Force Development Institute for the aged





가볍게

건강 체조

(발바닥 운동)

하고 수업

진행하겠습니다



꼭꼭 발바닥 운동

발바닥을 풀어주며

혈액순환을 돕겠습니다.



발목을

안과 밖으로

돌려준다.

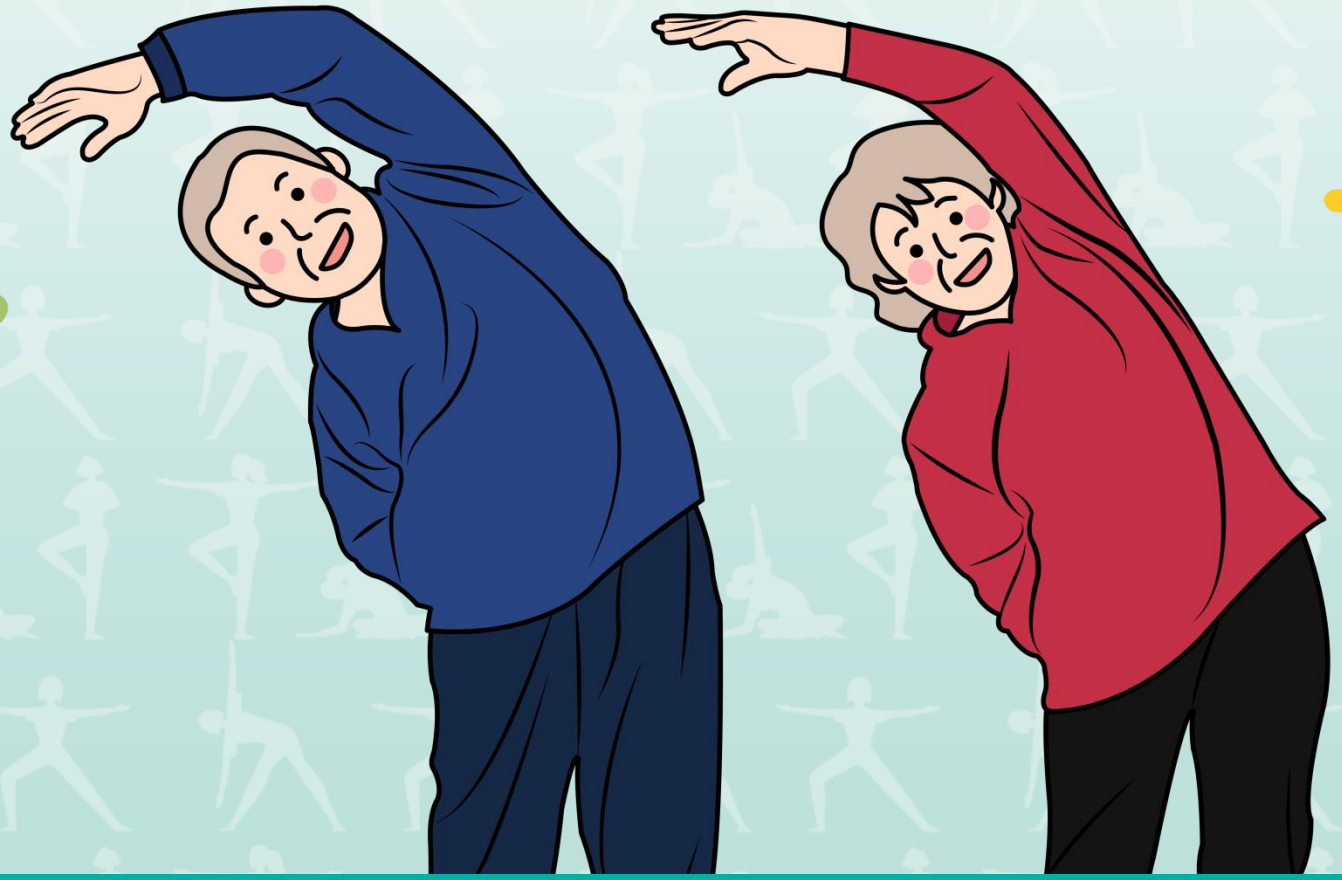


발 하나씩 펴서
발가락 당기고
밀어준다.



다리 하나씩
들어올리고
유지해준다.

업무 전 · 중 · 후
안전체조를 하며 업무를 준비해요



STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

식중독

- **식품의 섭취**로 인체에 **유해한 질병**이 발생하는 감염성 질환
- 5월부터 9월까지 식중독이 가장 많이 발생

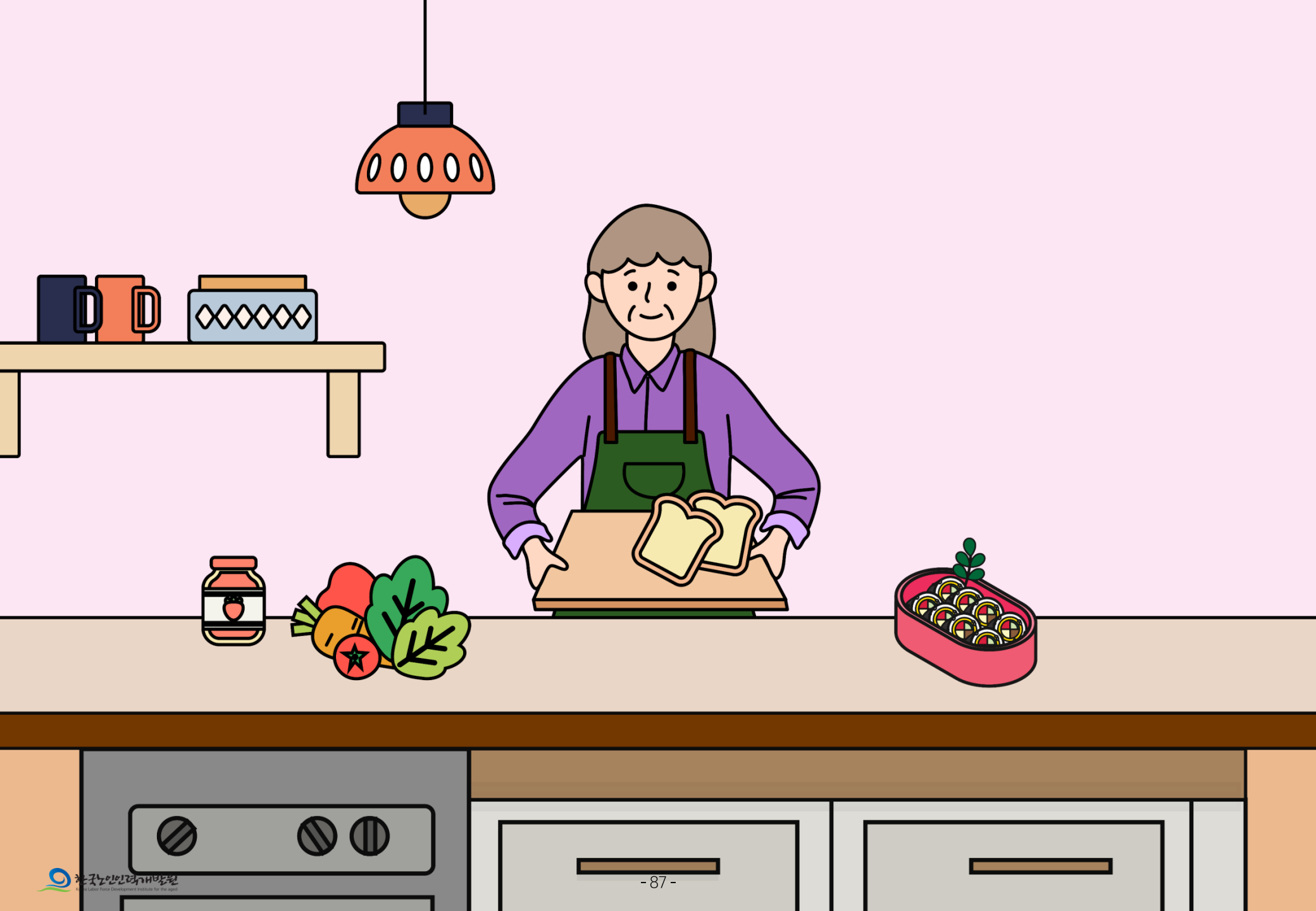


「 겨울에도 각별한 주의가 필요! 」



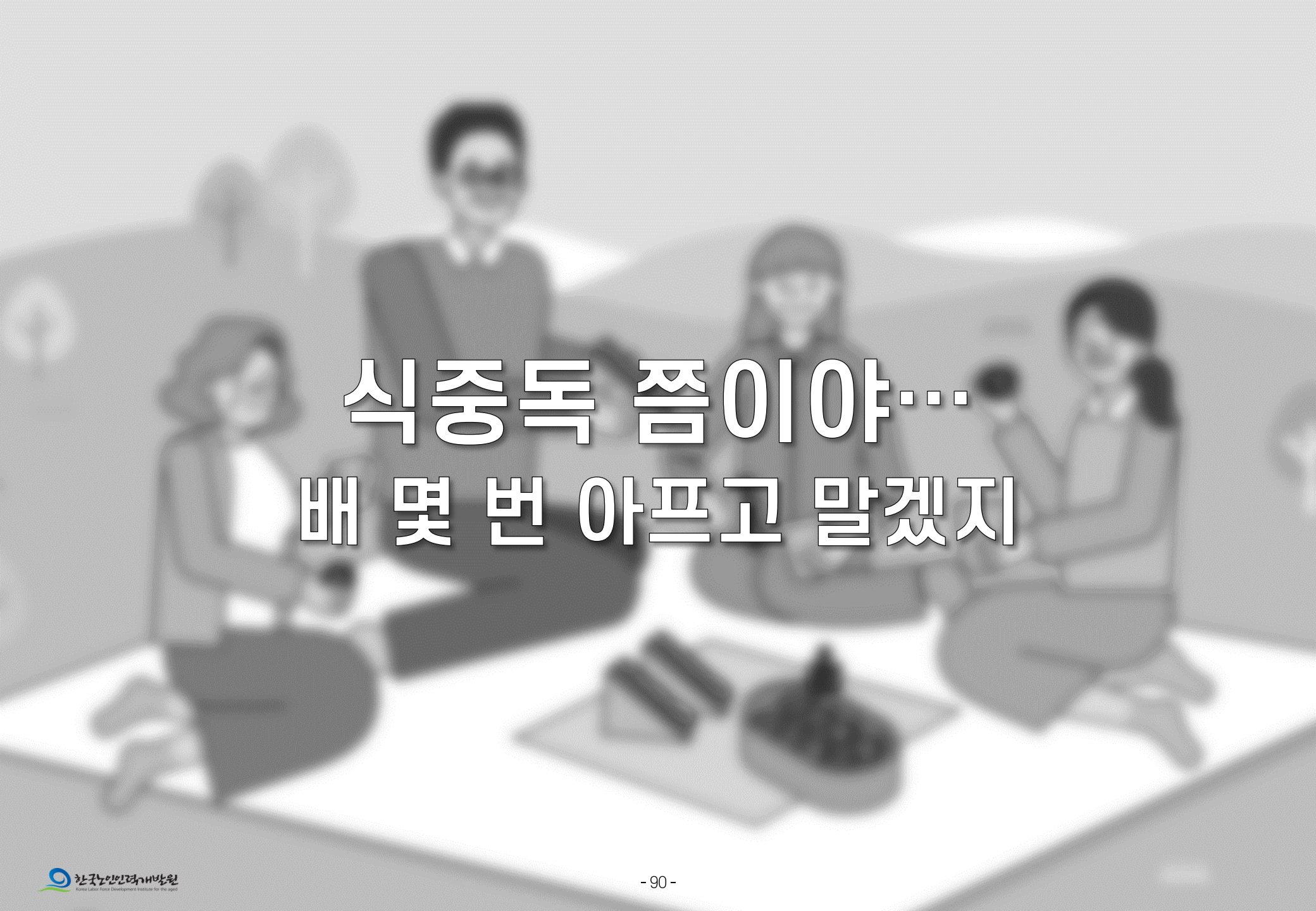
식중독 안전사고 사례

참여자가 가져온 음식으로 인한 단체 식중독



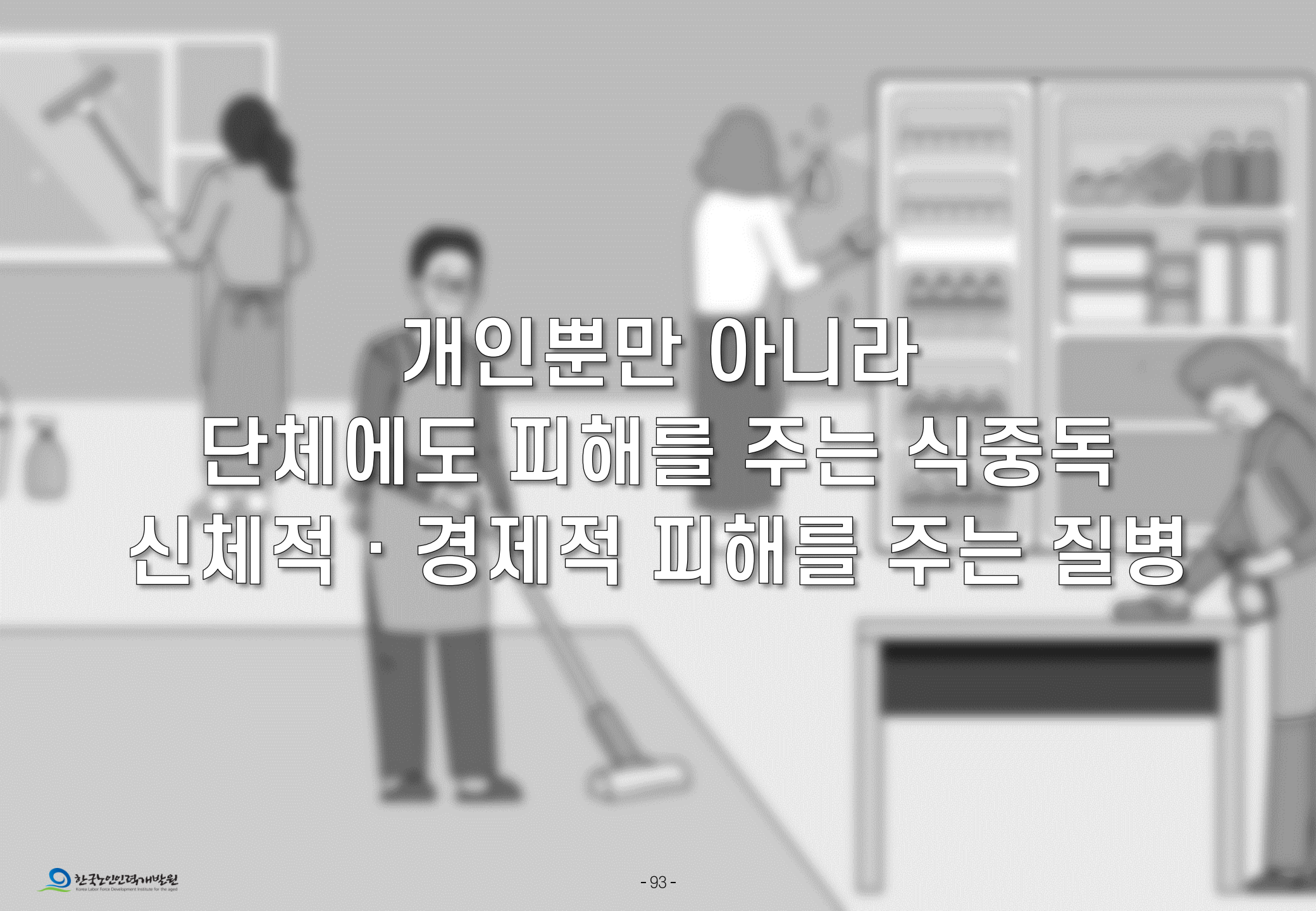

다른 참여자들과
나눠 먹어야지

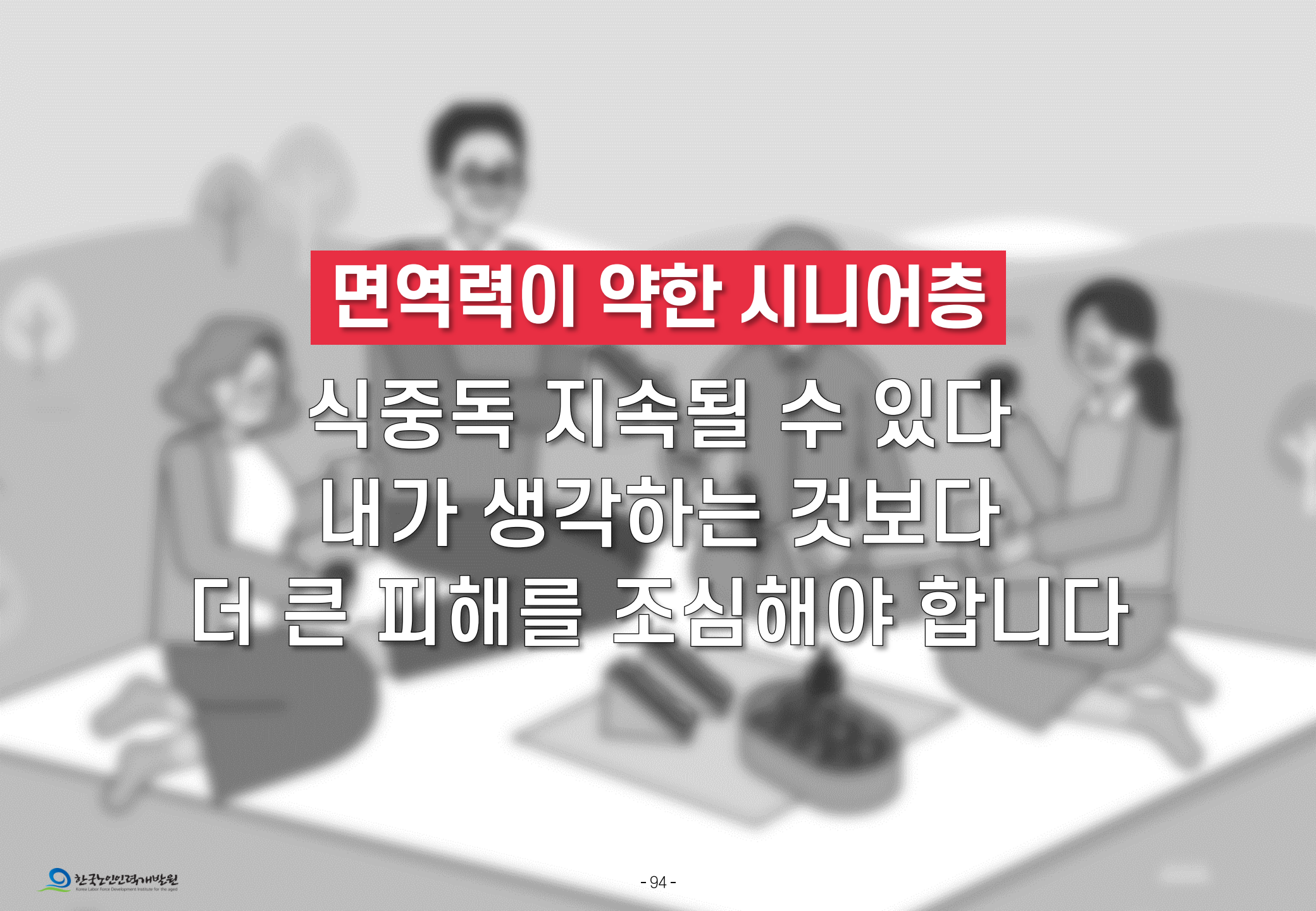



식중독 쯤이야…
배 몇 번 아프고 말겠지




「탈수로인한 병원 입원」


개인뿐만 아니라
단체에도 피해를 주는 식중독
신체적 · 경제적 피해를 주는 질병


면역력이 약한 시니어층
식중독 지속될 수 있다
내가 생각하는 것보다
더 큰 피해를 조심해야 합니다

STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

구토형

2~12시간 이내



식중독

식품 섭취로 인한 감염성 질환

＊ 2인 이상은 집단 식중독

설사형

24~72시간 잠복

STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

구토형

2~12시간 이내



식중독

설사형

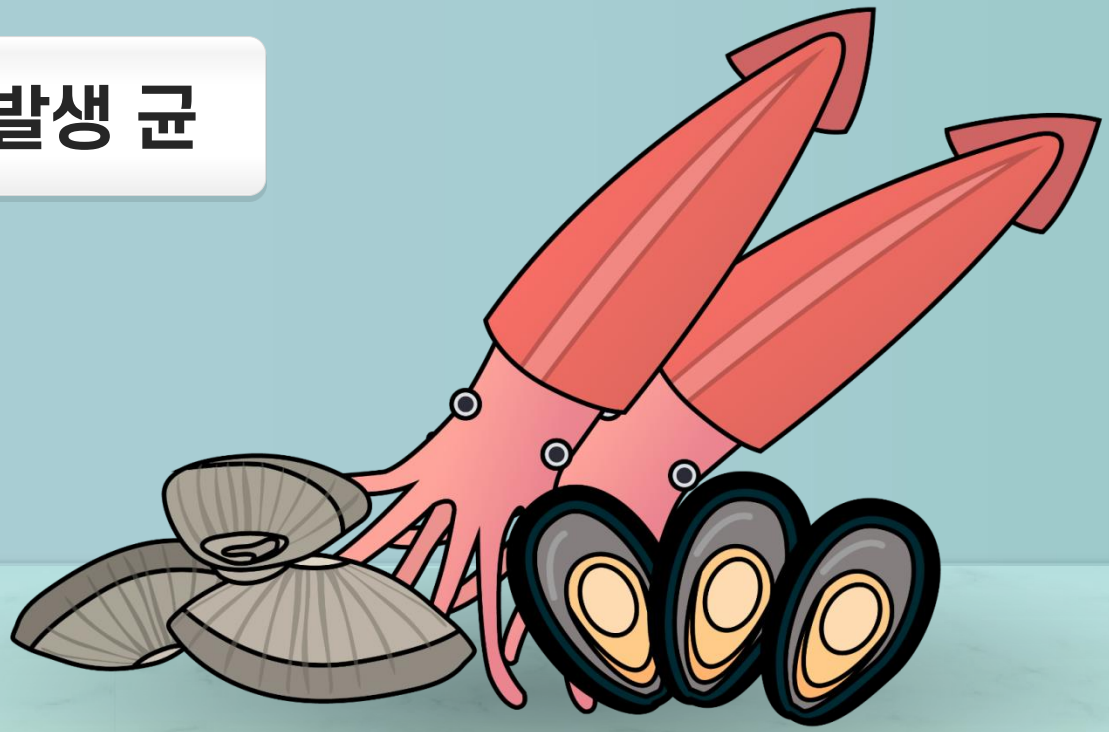
24~**72시간** 잠복

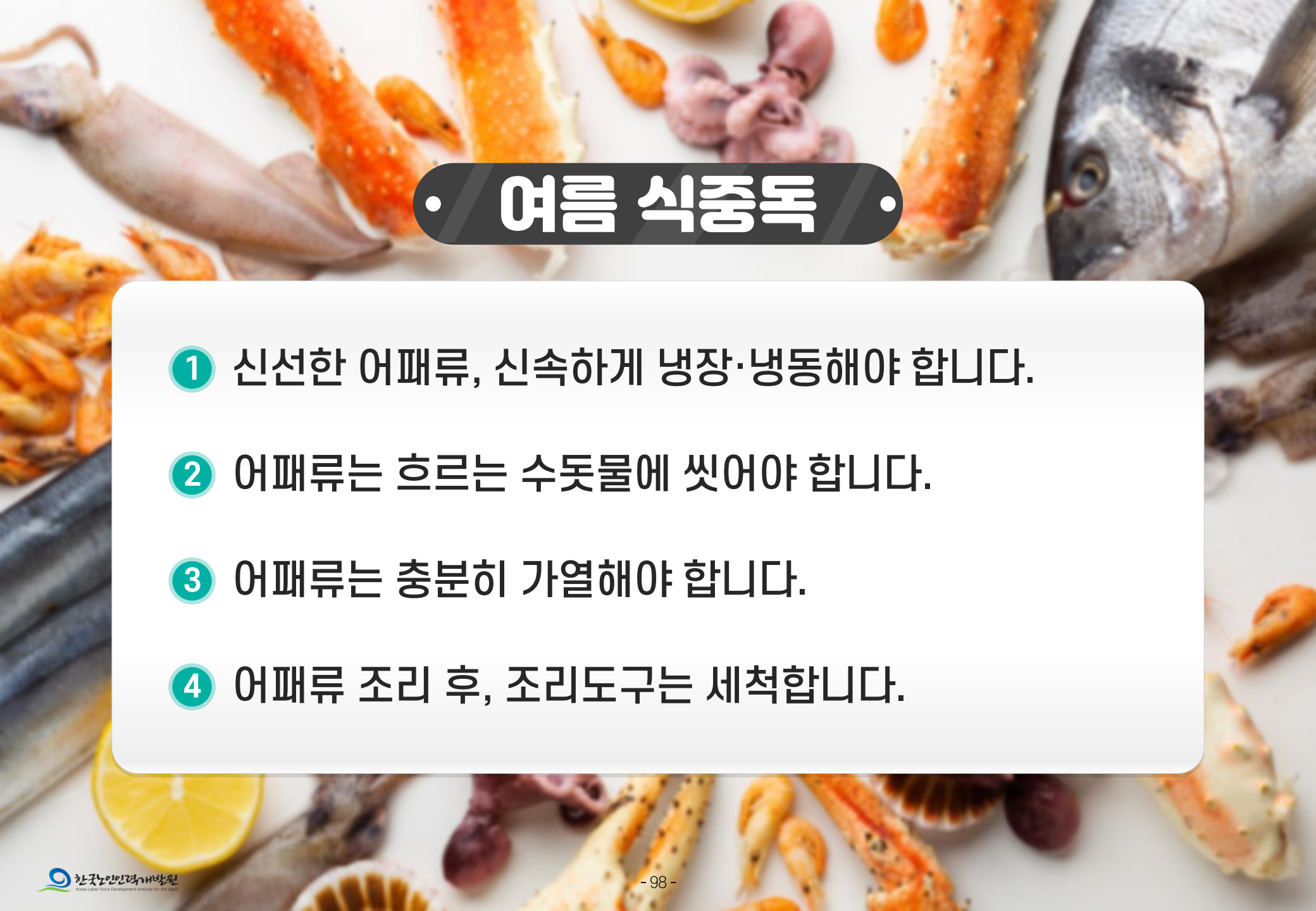
「 식중독은 72시간 이후까지 살펴봐야 합니다 」

「여름 식중독 (6월~10월)」

해산물을 익히지 않아서 발생

※ 계절마다 다른 식중독 발생 균





여름 식중독

1. 신선한 어패류, 신속하게 냉장·냉동해야 합니다.
2. 어패류는 흐르는 수돗물에 씻어야 합니다.
3. 어패류는 충분히 가열해야 합니다.
4. 어패류 조리 후, 조리도구는 세척합니다.

「겨울 식중독 (10월~12월)」

감염된 음식물 섭취로 감염

※ 계절마다 다른 식중독 발생 균



STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

겨울 식중독

1 개인위생은 철저히 준비합니다.

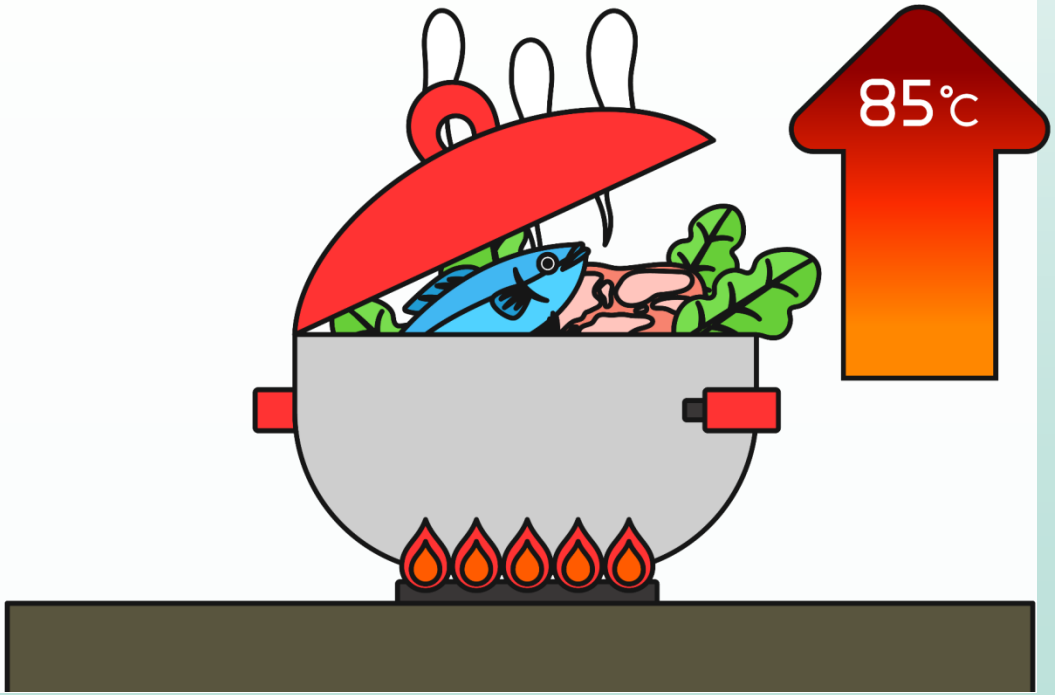


STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

겨울 식중독

② 음식물은 가열해서 섭취해야 합니다.



STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

•식중독 예방의 3원칙•

① 손 씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기



STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

•식중독 예방의 3원칙•

① 손 씻기

- 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

* 재료를 손질했거나 청소한 뒤에는 반드시 손 씻기

* 흐르는 물에 비누로 30초 이상



STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

•식중독 예방의 3원칙•

② 익히기

- 가열 후 섭취하기



STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

•식중독 예방의 3원칙•

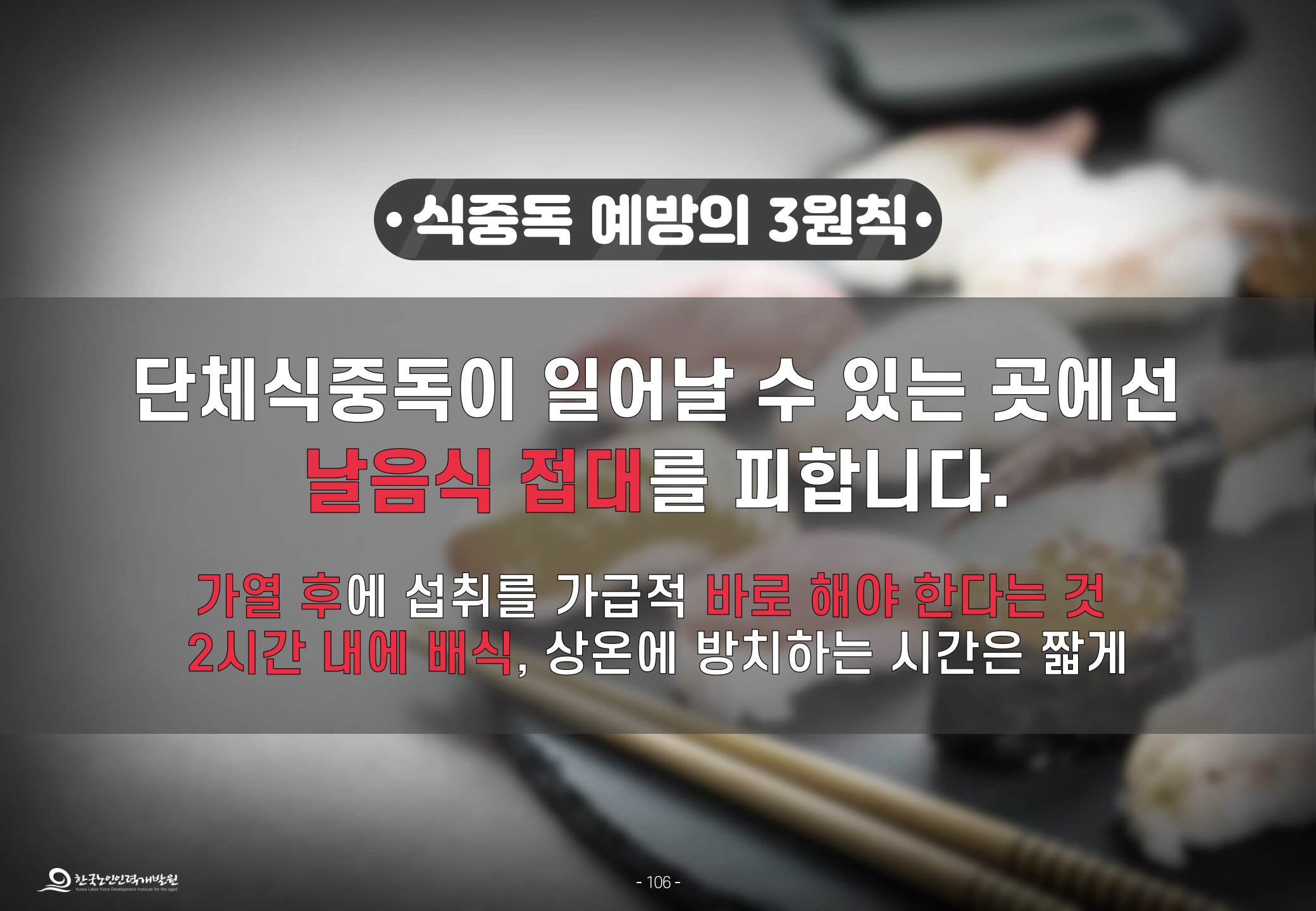
② 익히기

- 가열 후 섭취하기

* 손에 상처가 났을 때 맨손으로 만지지 않기

* 칼과 도마를 구분해서 사용하기





•식중독 예방의 3원칙•

단체식중독이 일어날 수 있는 곳에선 **날음식 접대**를 피합니다.

가열 후에 섭취를 가급적 **바로 해야 한다는 것**
2시간 내에 배식, 상온에 방치하는 시간은 짧게

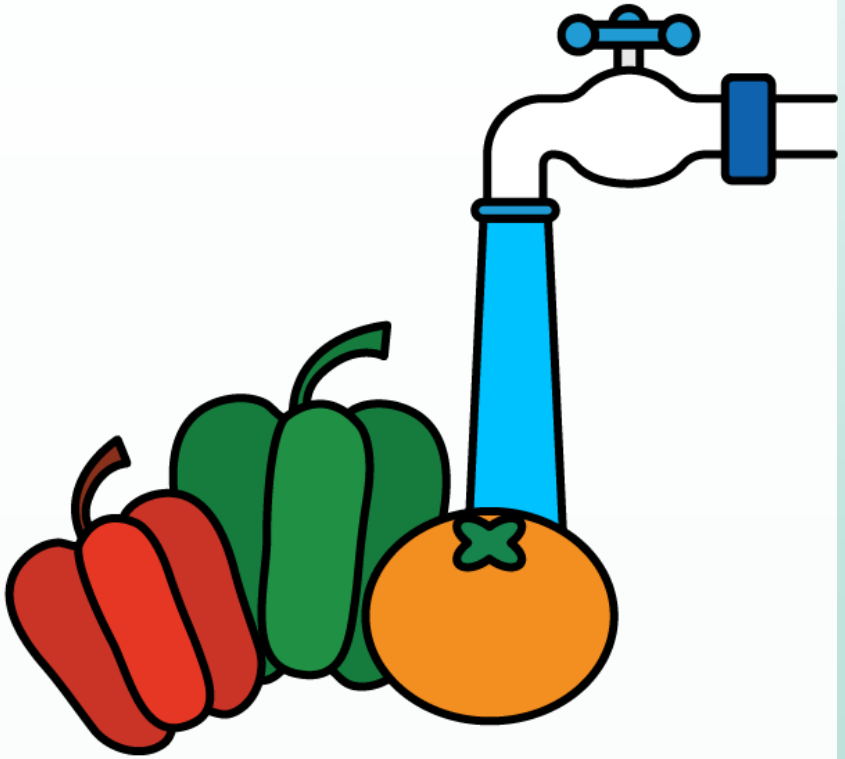
STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

•식중독 예방의 3원칙•

③ 세척하기

- 채소, 과일류는 흐르는 물에 깨끗이 세척하기

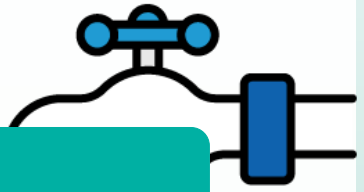


STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

•식중독 예방의 3원칙•

③ 세척하기



싱크대가 1개일 때 권장세척순서

채소류 ➡ 육류 ➡ 어패류 ➡ 가금류



STEP
3-12

식중독안전예방 무조건이야~

•식중독 예방의 3원칙•

❸ 세척하기



STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

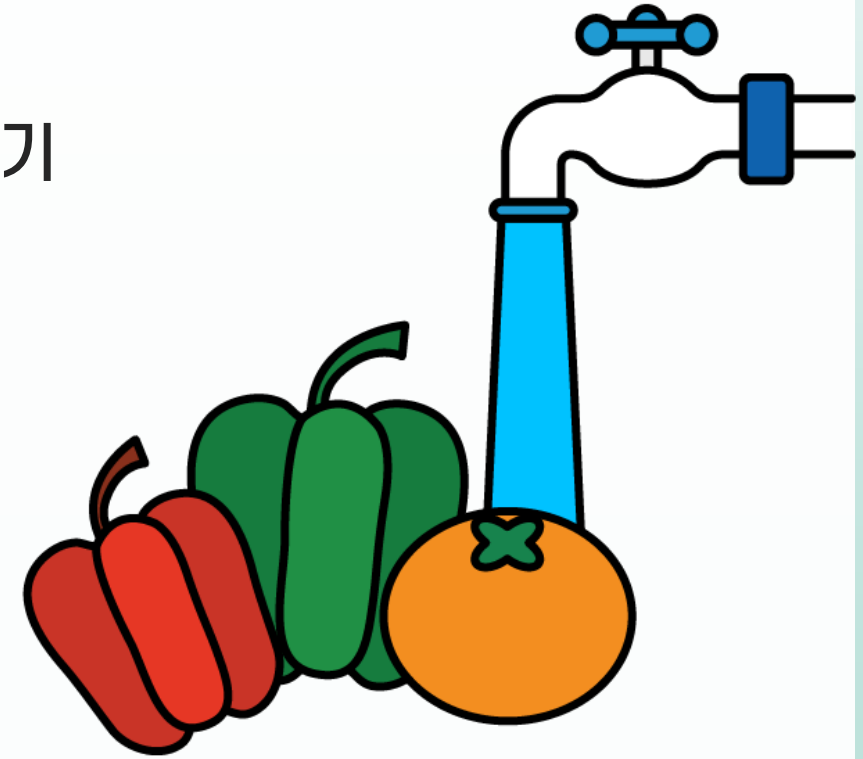
•식중독 예방의 3원칙•

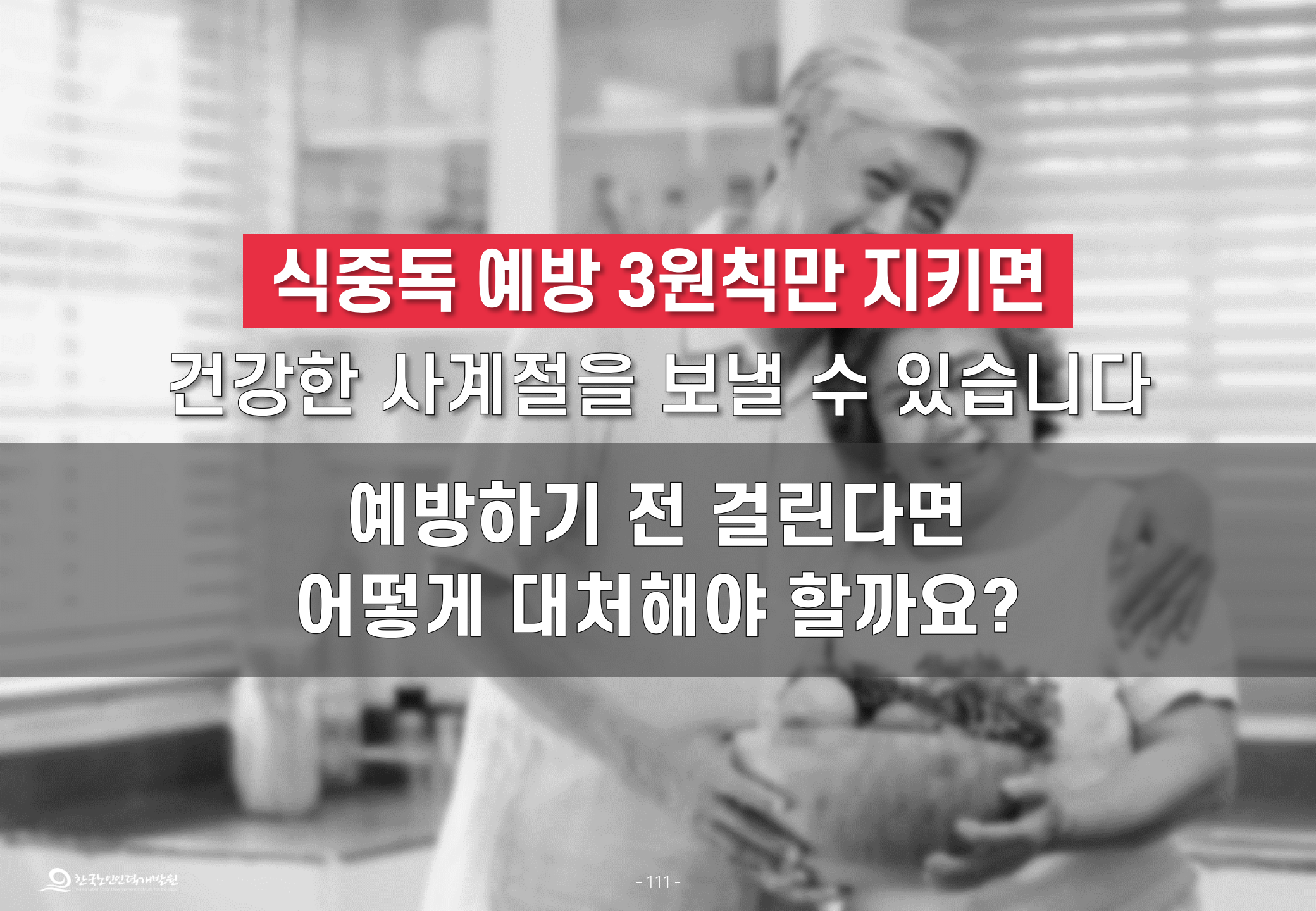
③ 세척하기

* 다른 식재료에 물이 튀지 않게 하기

* 손질한 칼, 도마로 다른 식재료 손질하지 않기

* 싱크대도 깨끗이 세척과 소독하기





식중독 예방 3원칙만 지키면

건강한 사계절을 보낼 수 있습니다

예방하기 전 걸린다면
어떻게 대처해야 할까요?

STEP
3-12

식중독안전예방 무조건이야~

식중독 발생 시 대처방안

1 물 많이 마시기







STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

식중독 발생 시 대처방안

2 아랫배 따뜻하게 하기







STEP 3-12

식중독안전예방 무조건이야~

식중독 발생 시 대처방안

3 자극적인 음식 피하기

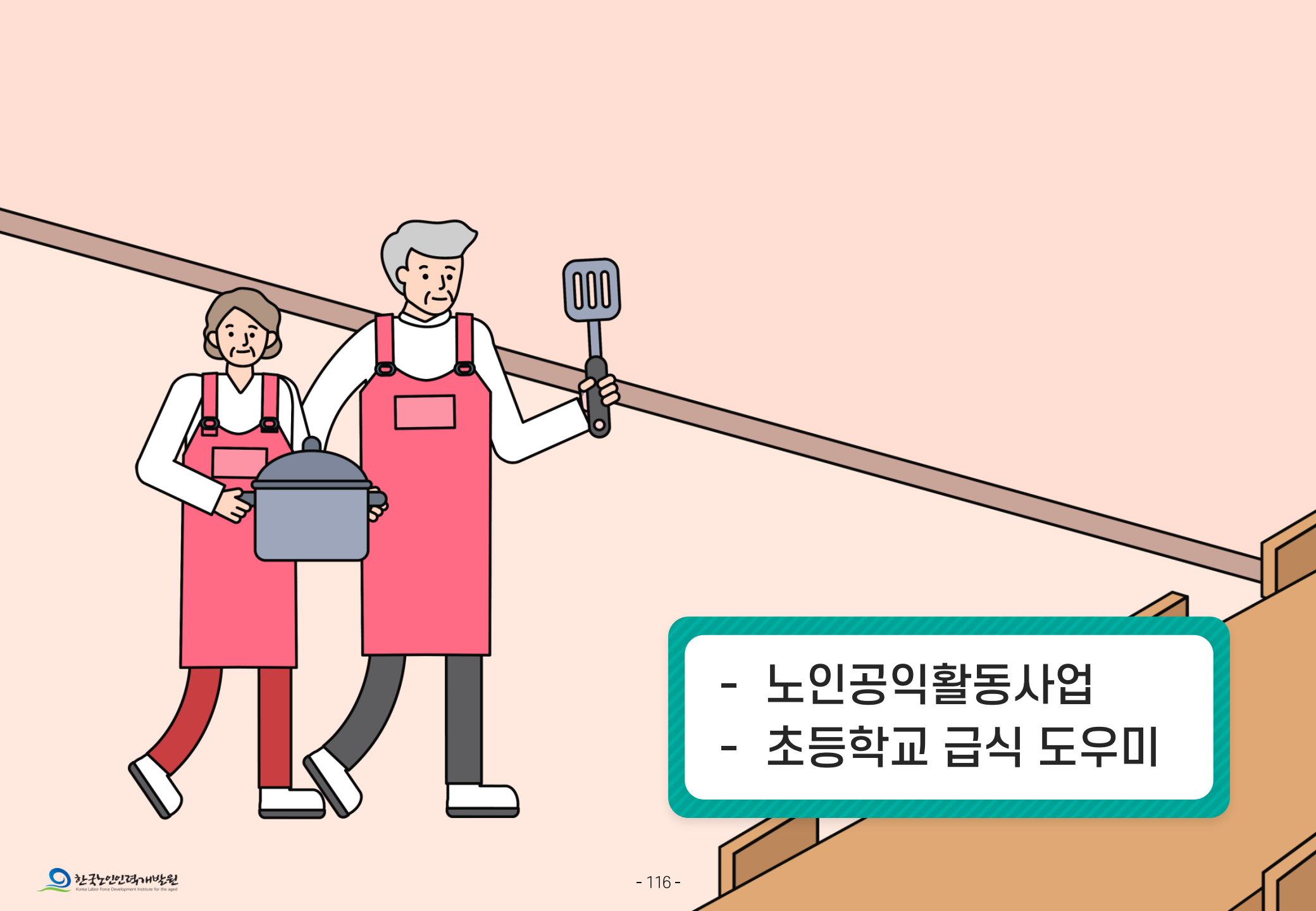




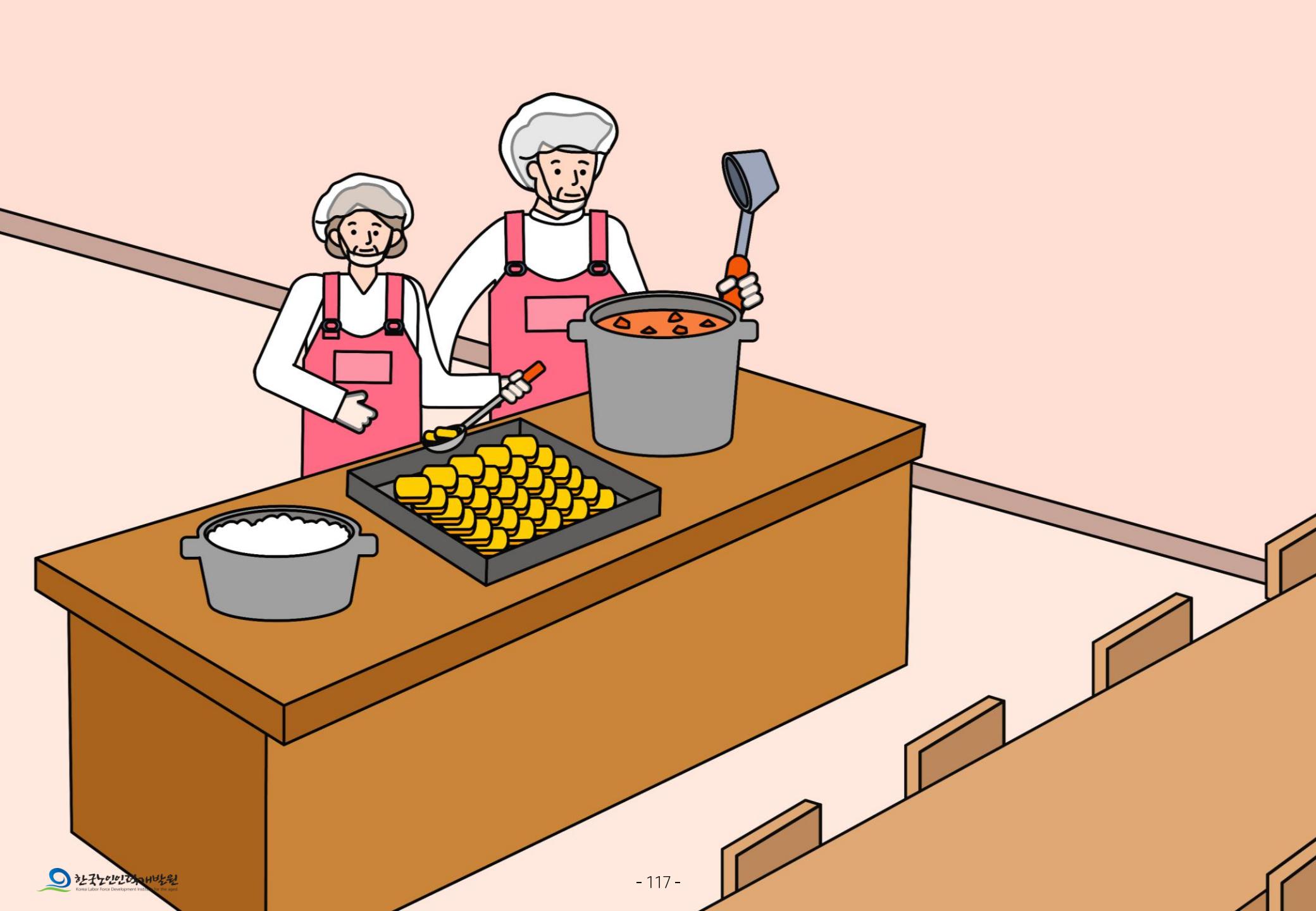
식중독 안전사고 사례

초등학생 집단 식중독

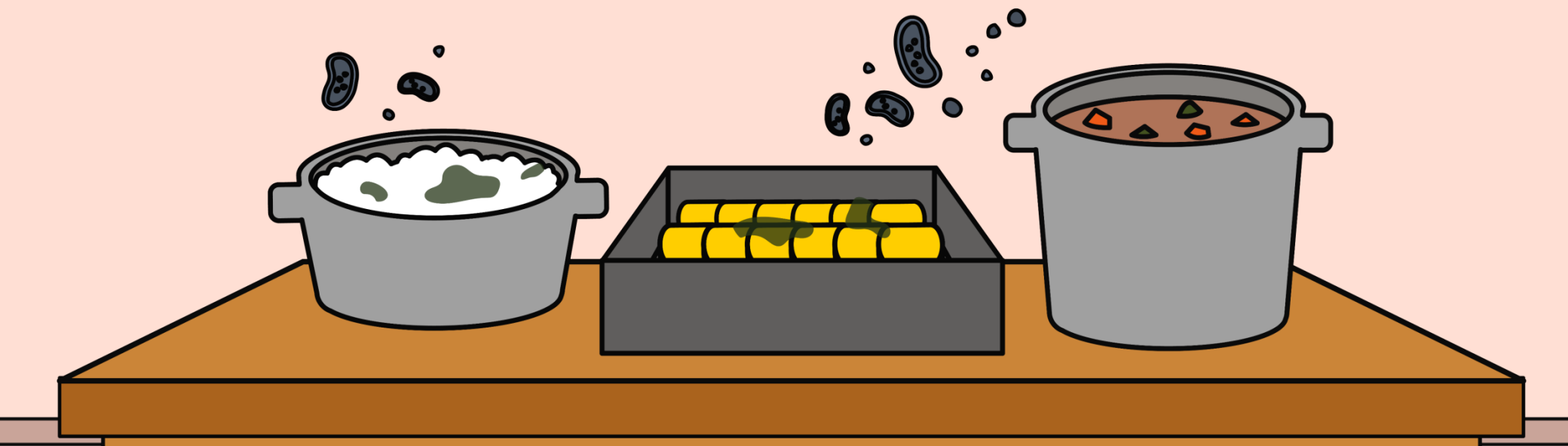




- 노인공익활동사업
- 초등학교 급식 도우미



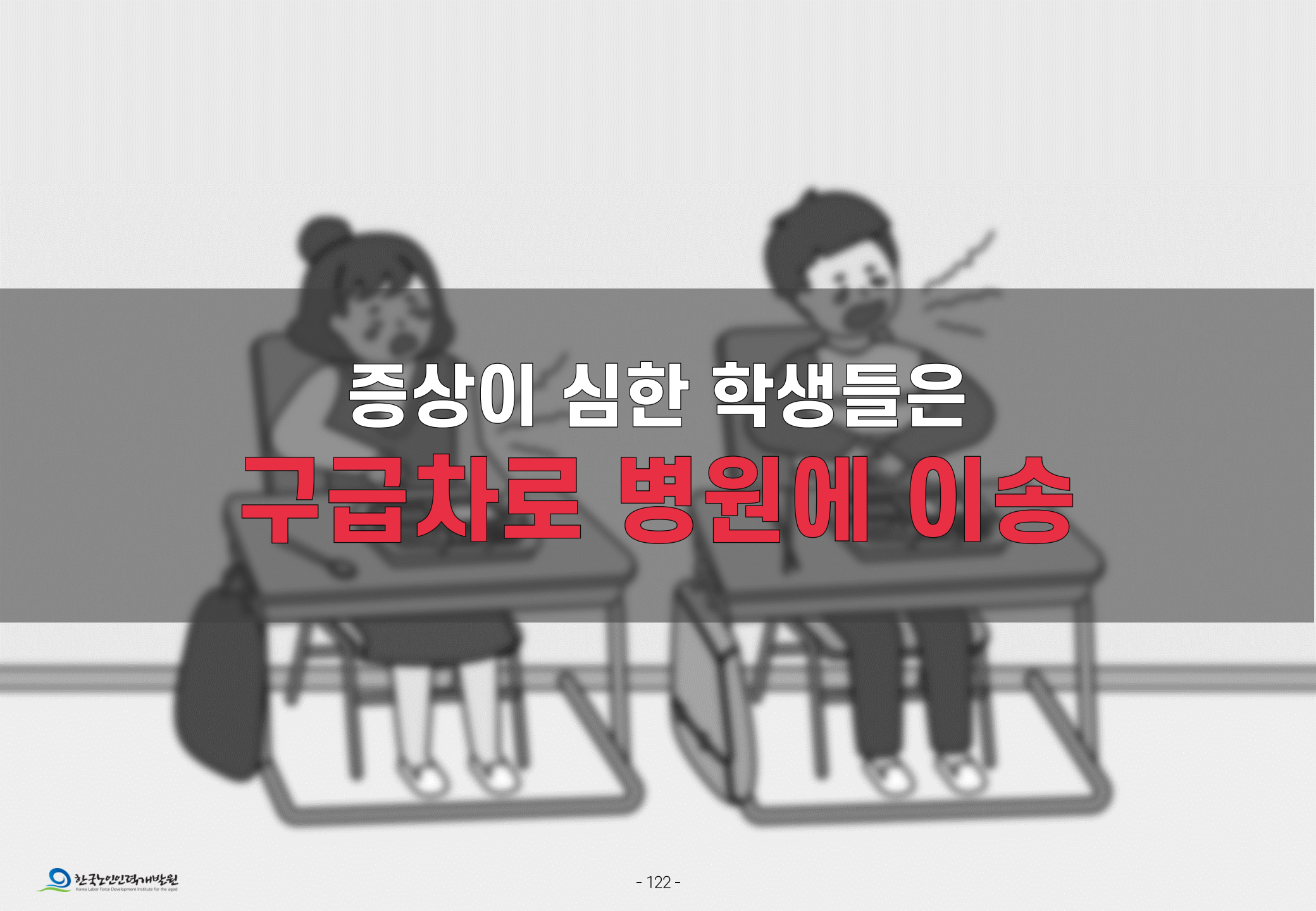
2시간 후

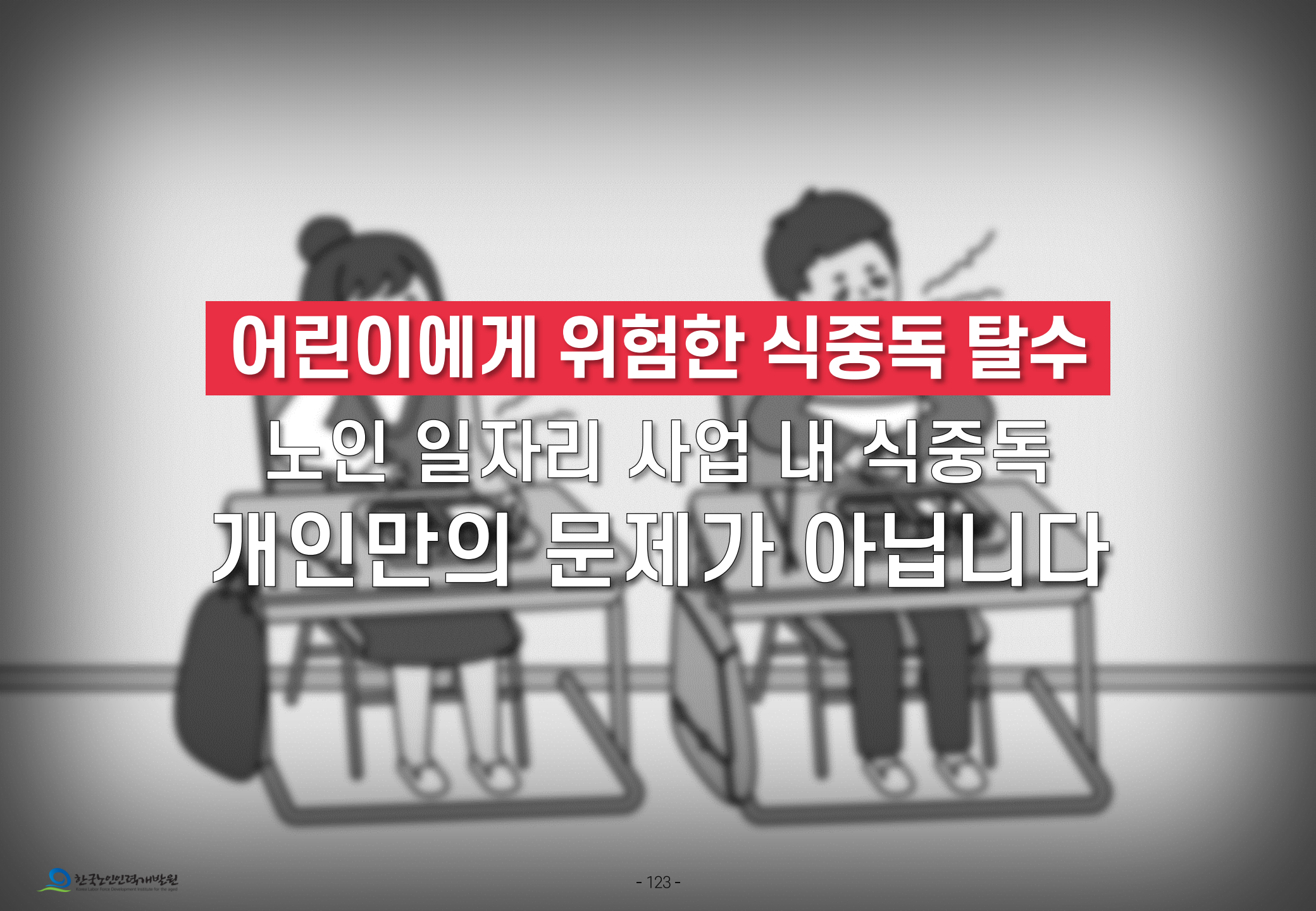


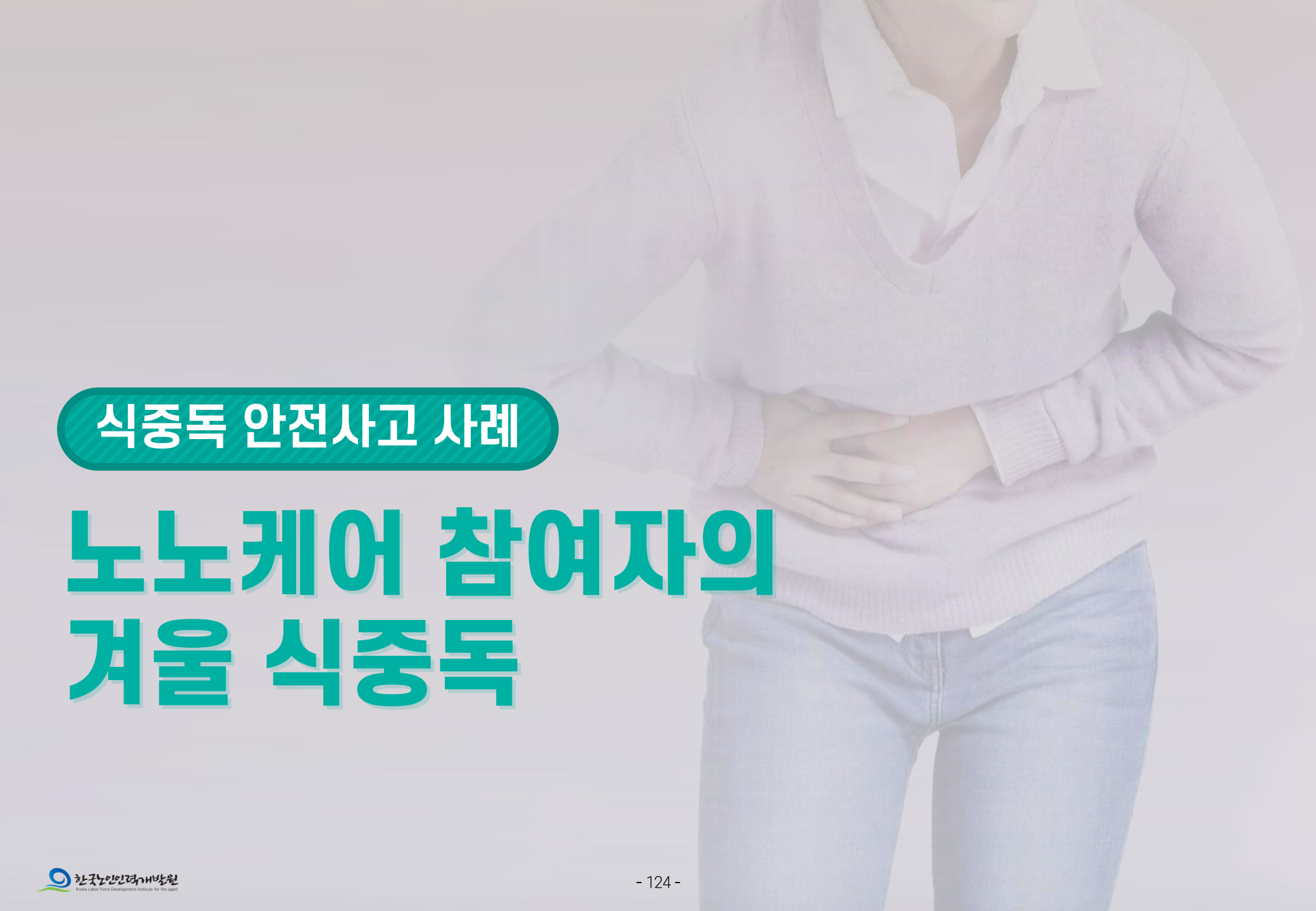





「 구토, 설사, 탈수 」

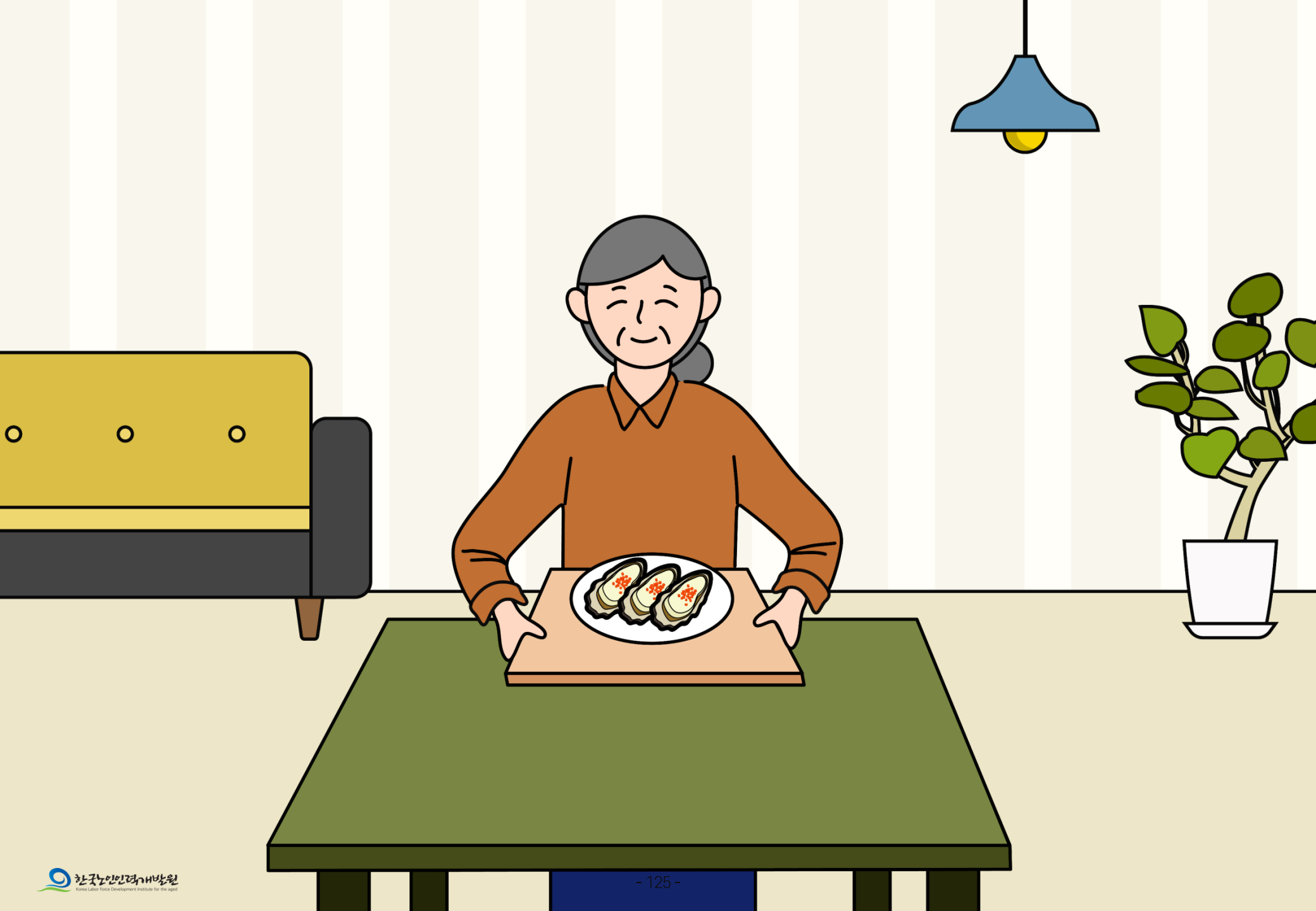

증상이 심한 학생들은
구급차로 병원에 이송

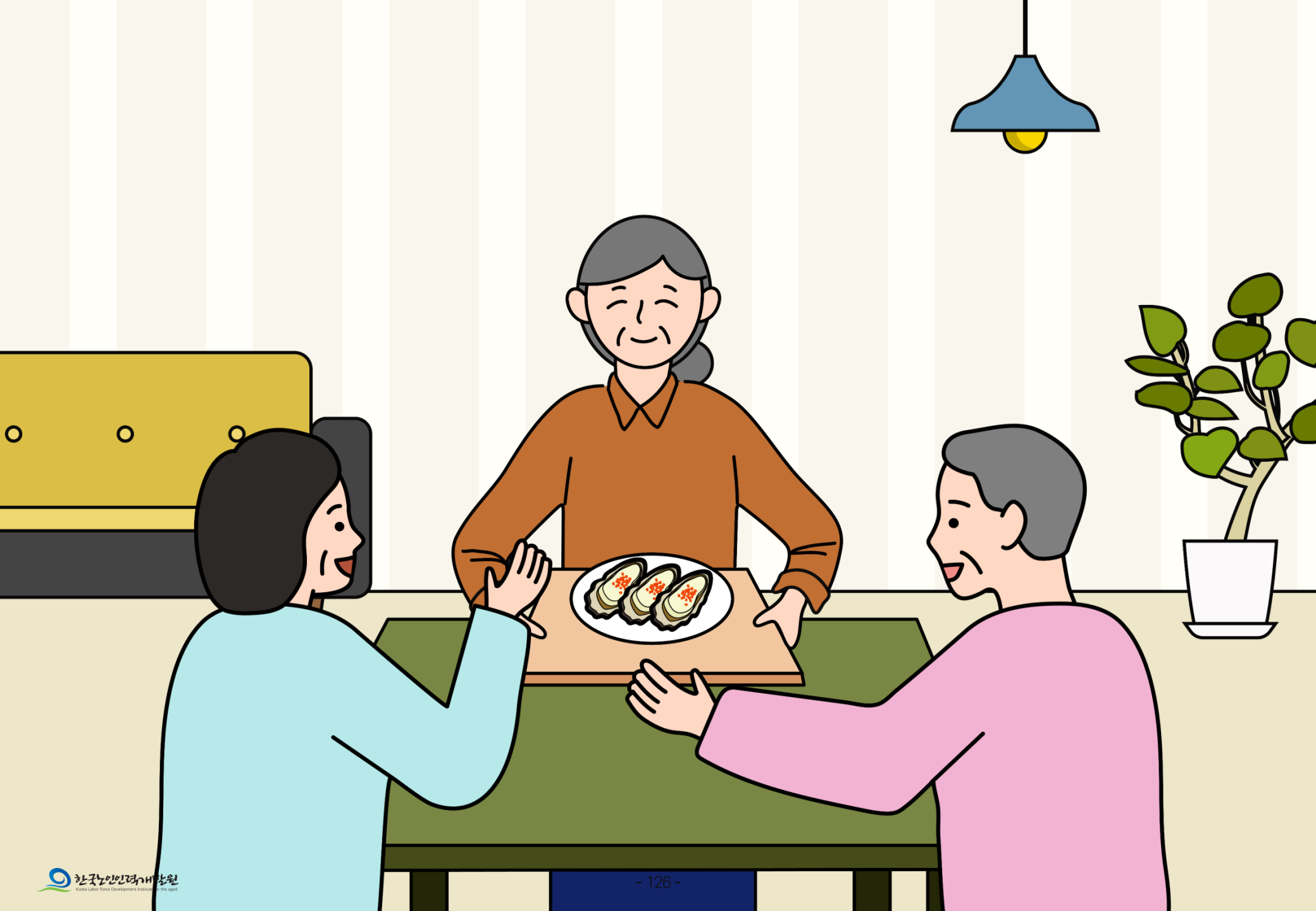

어린이에게 위험한 식중독 탈수
노인 일자리 사업 내 식중독
개인만의 문제가 아닙니다



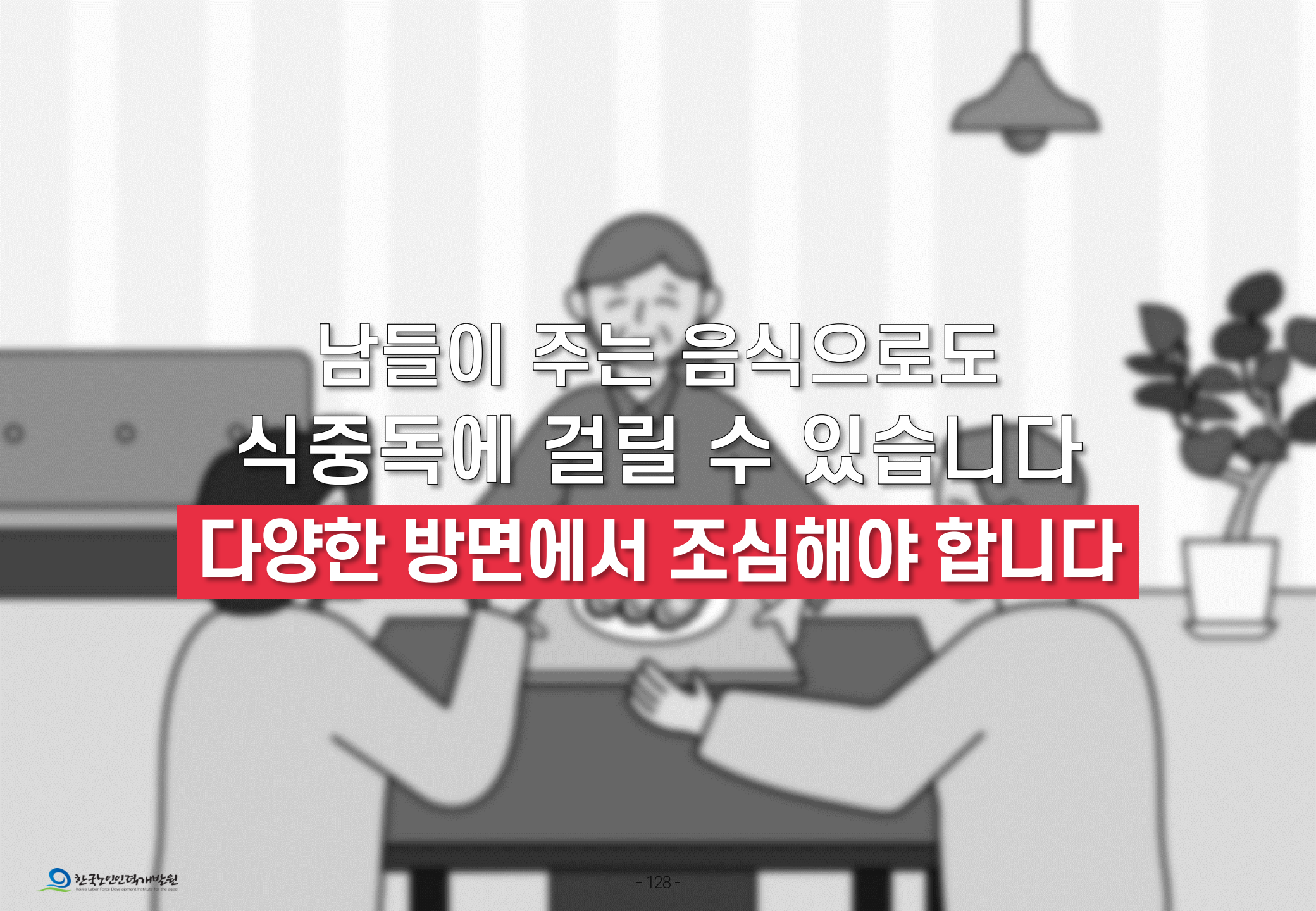
식중독 안전사고 사례

노노케어 참여자의 겨울 식중독





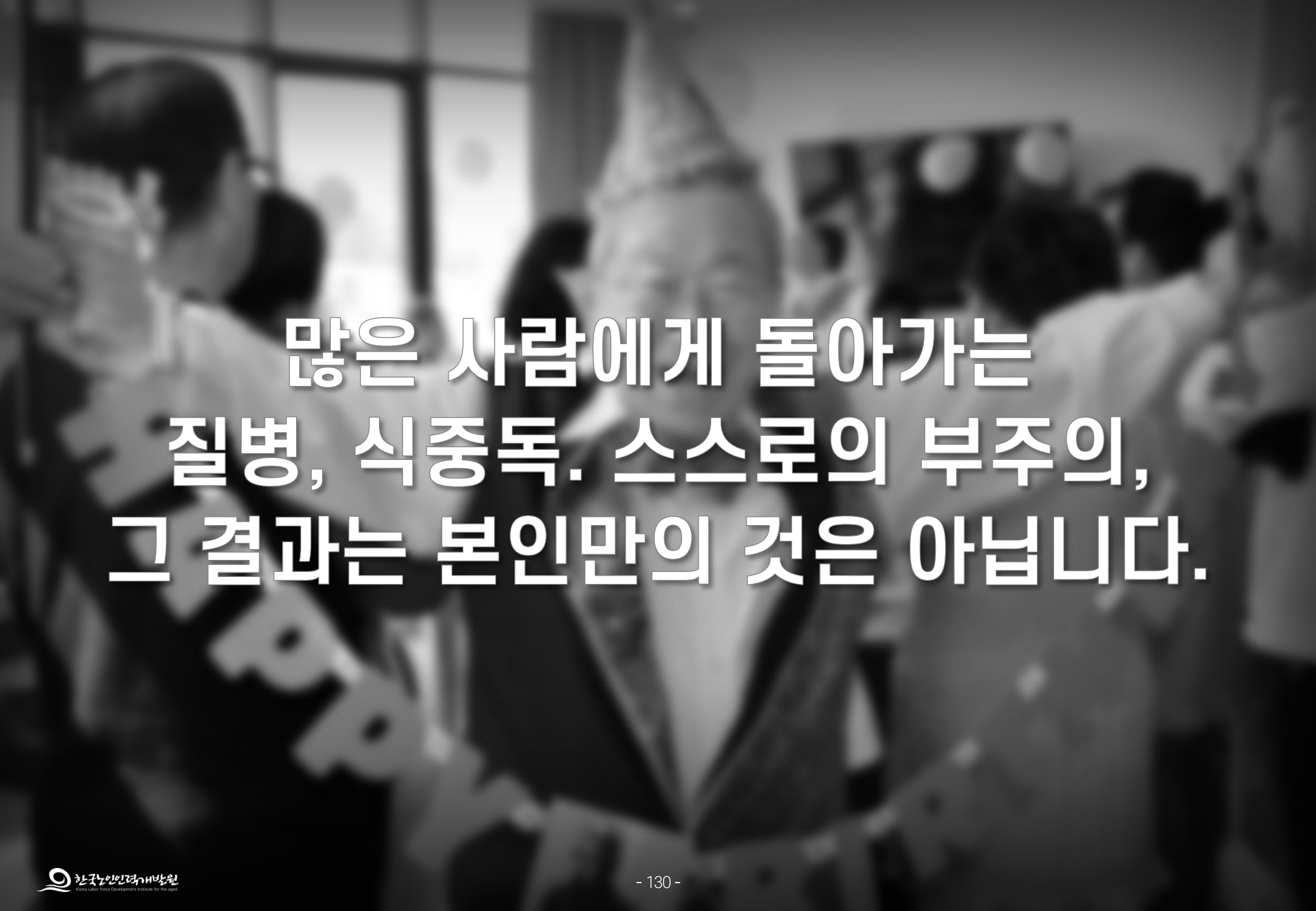

「심한 고통으로 결근」


남들이 주는 음식으로도
식중독에 걸릴 수 있습니다
다양한 방면에서 조심해야 합니다



#내 나이가 어때서!

94세 실버마술사


많은 사람에게 돌아가는
질병, 식중독. 스스로의 부주의,
그 결과는 본인만의 것은 아닙니다.

노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

식중독 예방에서
손씻기는 필요없다.





노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임

식중독 예방에서
손씻기는 필요없다.





• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

식중독에 걸리는 이유 중 하나는

오염된 손으로 음식이 감염돼서 입니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

그렇기 때문에 조리하기 이전

손은 흐르는 물로 비누를 사용해서 30초 이상

씻을 필요가 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

식중독은 겨울에는 발생되지 않는다.





• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

식중독은 겨울에는
발생되지 않는다.





• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

식중독균의 대다수가 겨울을 버티지 못하지만

노로 바이러스균은 **겨울에도 증식**할 수 있기

때문에 겨울에도 식중독이 발생할 수 있습니다.

• 노인 일자리 안전사고 OX퀴즈 게임 •

그렇기 때문에 겨울에도 철저한 **식중독**

예방이 필요합니다.

개인의 부주의로 이뤄지는 안전사고

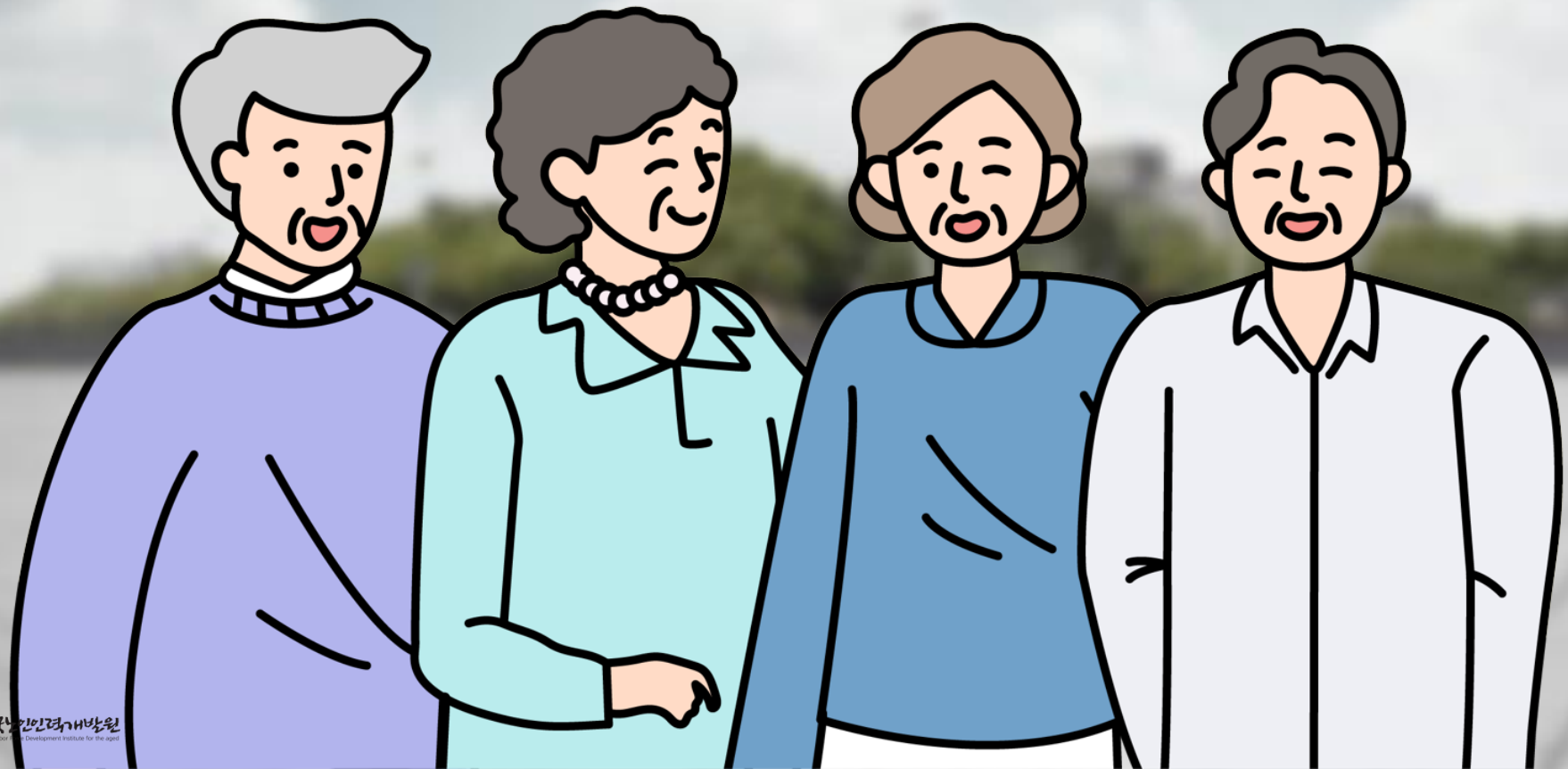
스스로 예방해야합니다



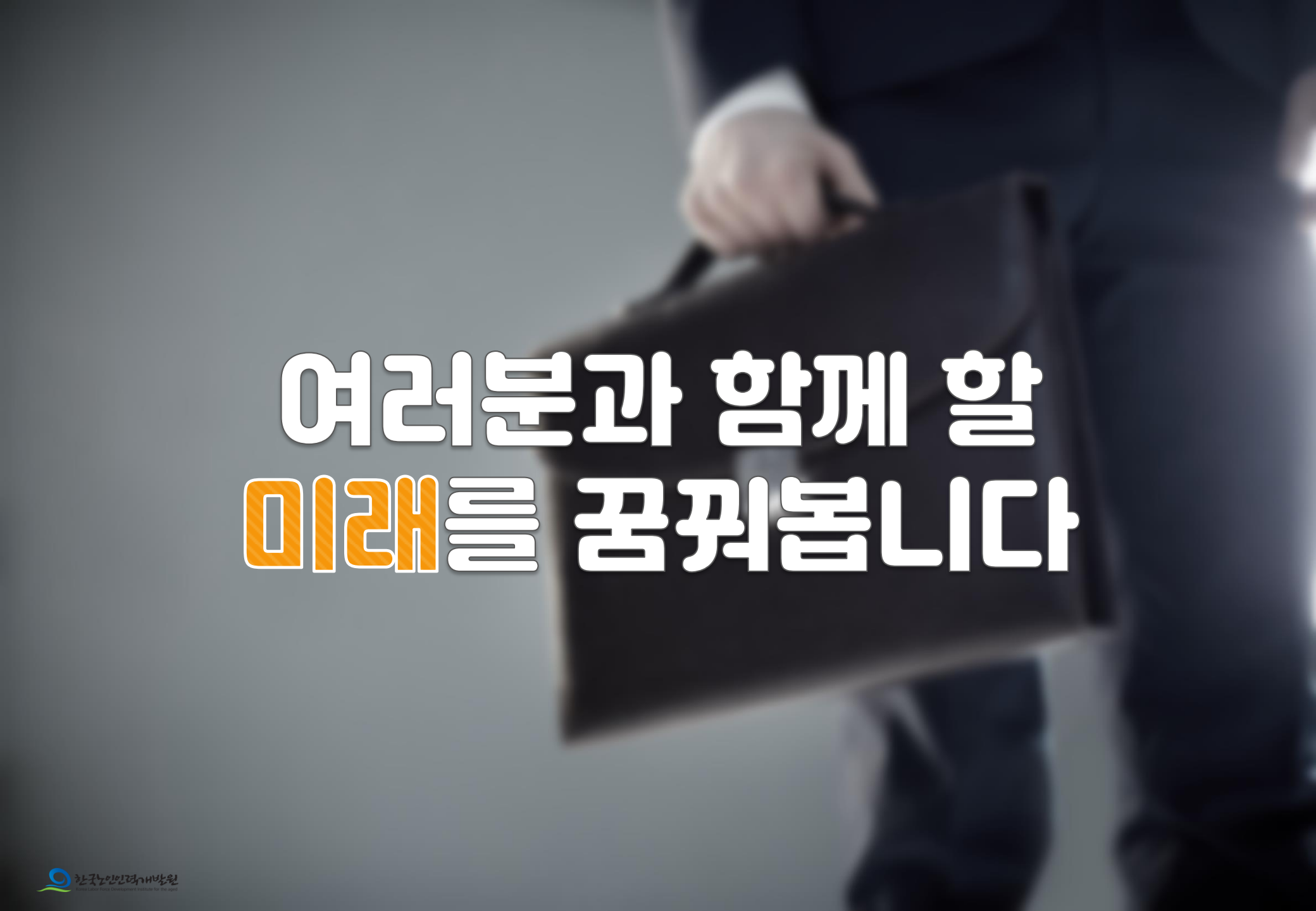
한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged

주의와 준비로 만들어가는

건강한 노인 일자리 사업



한국노인인력개발원



한국노인인력개발원
Korea Labor Force Development Institute for the aged

힘겨울 땐 129
실직, 질병 등으로 생계가 어려울 땐 365일 24시간 보건복지콜센터

노인 일자리 참여문의 1544-3388
노인 일자리 부정수급신고센터 1544-7730

노인 일자리 및 사회활동 지원사업

안전교육 IV

보건복지부 Ministry of Health and Welfare

한국노인인력개발원 Korea Labor Force Development Institute for the aged

