



코람뉴스 (2021 년 3 월)



Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

COVID-19 Vaccination (백신) 정보 :

반가운 소식으로는 일리노이주를 포함하여 미국 전역으로 코로나 바이러스의 발병율과 사망율이 많이 저하되고 있습니다.

일리노이주의 경우는 확진율이 3% 이하에 머물러 있어요.

연방정부(CDC) & 시정부 (CDPH)에서는 확진자와 사망자가 많은 아프리카계 미국인, 라티노 또한 미국 인디언들 지역에 먼저 백신을 배포하고 있습니다. 그러니 개인적으로 백신 예약도 쉽지가 않은 것이 현실입니다. 조금만 인내심을 가지고 기다려주시기 바랍니다.

닥터 파우치의 예상에 의하면, 올 여름부터는 정상적인 생활이 가능하다고 합니다. 정상생활로 돌아오면 무엇을 제일 먼저 할까요? 그때가 될때까지,

마스크 착용, 사회적으로 거리두기와 손씻기 잊지마세요!!!

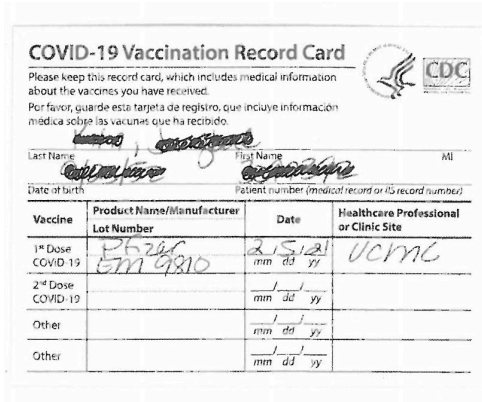
♥♥♥ 3 월의 생신을 축하합니다. ♠♠♠♠♠

김무정님 (4 일, 307 호), 램프 용희님 (12 일, 103 호), 이진옥님 (30 일, 501 호), 송행임님 (15 일, 502 호), 송기분님 (1 일, 206 호),

알림

✂ 1 월에 코로나백신을 코람 주민들에게 맞을수 있도록 시카고 보건국 (CDPH)에 신청하였습시다만, 아직 일정이 잡히지 않았습시다. 예약을 하기도 어려운 것이 현실이구요. 그러나 개인적으로 병원에서 편지로 연락이 오는 경우도 있으므로 우편물을 주의깊게 봐주세요.

또한 백신을 맞게될 경우에는 접종을 하고 약국이나 병원을 나오기전에 백신 맞은 기록이 써있는 'CDC Card' 와 2 번째 백신 예약을 받아야 합니다. 그리고 예방접종 후에는 하루나 이틀은 집에서 꼭 쉬셔야 합니다. 몸살 감기같은 증상을 느낄수 있다고 합니다. **시카고 보건국으로부터의 이메일에 의하면 3 월중으로 백신 의료자동차를 코람에 제공해 주겠다고 합니다.**



✂ 영어회화 클래스가 있습니다. 그러나 코비드 19 팬데믹 사태로 대면수업은 아니고, 스마트폰으로 화상으로 이루어집니다. 원하는 분은 서비스코디네이터에게 알려주세요.

✂ 14 일 일요일부터 썸머타임이 시작됩니다. 그러므로 토요일 잠자리에 들기전에 시계를 한시간 앞으로 움직여 놓으세요. 8 시라면 시계바늘은 9 시로 옮겨놓으세요...

✂ 1 층 책장에 새로운 책들이 들어왔어요... 누구라도 이용할 수 있습니다...



관리실에서 알립니다.

♠ 각층 엘리베이터 앞에 놓여있는 화분의 주인은 화분을 찾아가기 바랍니다.

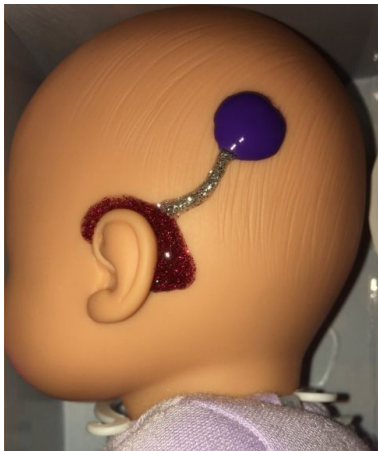
3 월 20 일 이후에는 관리실에서 임의로 처분하겠습니다.

질문이 있는 분들은 김혜숙 매니저에게 문의하세요.

2 월 11 일에 받은 교육 내용 요약입니다.

청력저하로 인한 건강상 문제들...

♥ 장수로 인해서 75 세 이상의 2/3 에 해당하는 분들에서 청력저하의 문제점들을 가지고 있다고 합니다.



♥ 보청기를 처음하게되면

3 달정도의 적응기간이 필요하며,

이 기간은 우리의 뇌에서 새롭게

보청기를 사용하게 되는 것을 인지하는 기간이기도 합니다. 그러나

이기간동안의 불편함을 극복하기 어려워하는 이유로, 보청기를 가지고 있는 분들도 85%는 착용을 안한다는 통계가 있어요.

♥ 청력 보전은 연장자들에게는 아주 중요한 부분입니다. 청력이 듣는

능력뿐 아니라, 균형감각과 밀접한 관계가 있어서, 청력이 저하되면 낙상의

위험도 그만큼 증가되기 때문입니다.

♥ 존홉킨스 의과대학의 조사에 의하면, 치매와의 관계에서, 미미한 청력상실은 정상의 청력을 가진 분에 비해 2 배로 위험하고, 중정도의 청력상실은 3 배로 위험하며, 심각한 청력상실은 5 배가 위험하다는 연구결과가 나왔습니다.

♥ 그러나 희소식으로 'Auditory Therapy' (청력 테라피) 로 청력상실의 위험은 예방할수 있다고 합니다.



◆◆◆◆ 청력에 이상을 느끼면 주치의와 상의하여 'Auditory Therapy' (청력 테라피) 를 받기를 적극 권합니다.

가로 세로가 정해진 Magic Number (매직넘버)가 될수 있도록 빈칸에 숫자를 찾아주세요!!!!

Magic Number: 18

9		
		8
5		3

Magic Number: 15

2		4
6	1	

Magic Number: 45

	21	
3		27
		12

Magic Number: 24

11		7
	8	
	10	

Magic Number: 30

12	2	
4		8

Magic Number: 21

6		10
11		
	9	

옆의 그림에서, ▶▶▶▶

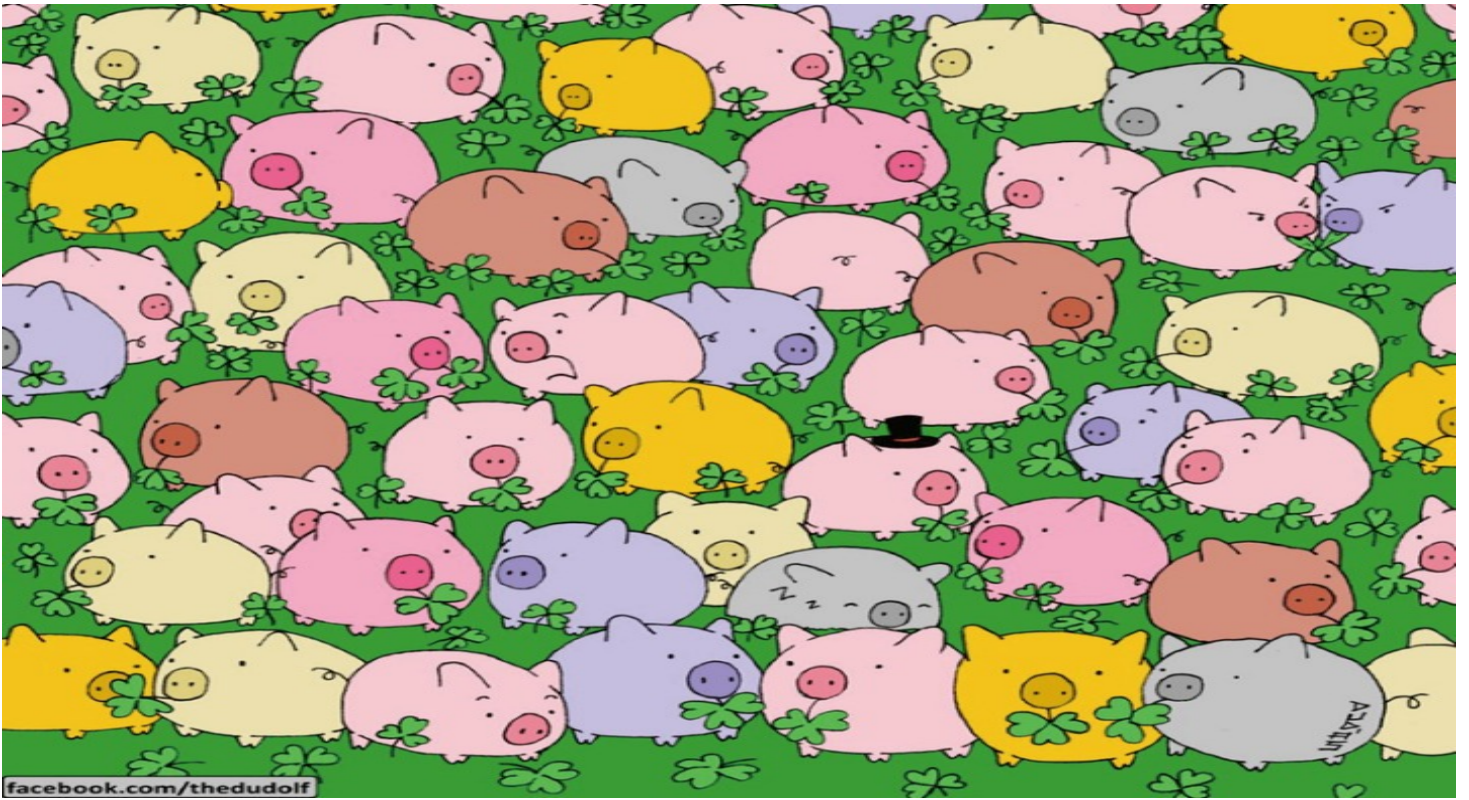
서로 다른 곳이 8 군데입니다.

어느곳이 다른지 찾아주세요!!!!



Show Answer





△△△△ 위의 그림에서는 잔디밭 속에서 네잎클로버 하나를 찾아주세요!!!!



프라이팬, 레몬, 스타킹, 8분음표, 촛불, 갓