

# 9 | 여기저기 아픈 건 당연한 게 아니다 농업 종사자 건강 지키기





추수의 계절, 농업인들이 ‘농부증’을 호소한다. 반복적이고 고된 작업으로 인해 관절에 무리가 가거나, 진드기 등에 감염되지 않도록 주의를 기울이자.

- ① 방석의자나 작업용 바퀴의자를 활용해 몸의 무리를 줄인다.
- ② 작업 중 종종 무릎을 펴고, 스트레칭을 해준다.
- ③ 풀밭에 옷을 벗어 놓고 직접 눕거나 앉지 않고, 돛자리를 깔고 앉는다.
- ④ 긴 옷을 입고 토시를 착용한 뒤, 장화를 신는다.
- ⑤ 귀가하면 즉시 옷을 털고 뜨거운 물로 세탁하며, 반드시 목욕을 한다.

## 9 SEPTEMBER 2019

일 SUNDAY	월 MONDAY	화 TUESDAY	수 WEDNESDAY	목 THURSDAY	금 FRIDAY	토 SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					