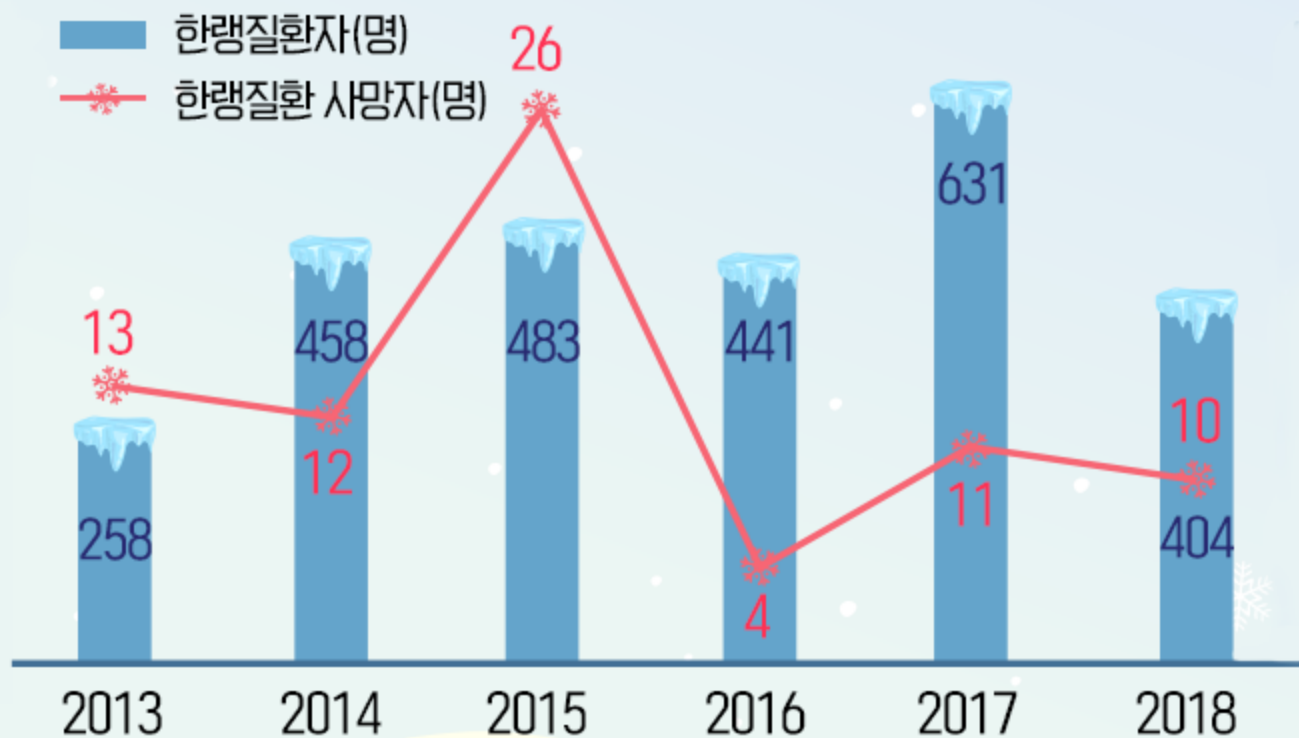


갑자기 기온이 뚝! 하고 떨어진다면? 한랭질환을 조심해!



한랭질환 감시체계 운영 이래 한랭질환자 지속 발생!



[연도별('13~'18년) 운영결과 중 한랭질환 신고결과(명)]

매년 추위로 인한 한랭질환자 및 한랭질환 사망자가 지속 발생하고 있습니다. 특히 '17-'18년 절기 한랭질환자는 강한 한파로 감시이래 최대치를 기록하였습니다.

올 겨울, 기습적인 한파 예고에 따라 한랭질환 발생 가능성 UP!

한랭질환 : 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환



올 겨울, 전반적으로 예년보다는 덜 춥지만, 갑자기 기온이 떨어지는 기습 한파는 잦을 거라는 기상청의 예고에 따라 한랭질환 발생에 유의하여야 합니다.

고령자 / 어린이 / 만성질환자 / 음주자 각별한 주의 필요!

67%

50세 이상



33.4%

음주상태

특히 체온 유지에 취약한 고령자와 어린이, 추위로 인해 증상이 악화될 수 있는 만성질환자의 경우, 무리한 신체 활동을 피하고 보온에 더욱 신경 써야 합니다. 또한 음주자의 경우 추위를 인지하지 못하고 신체 대응이 느리므로 보온과 절주 등 주의가 필요합니다.

대표적 한랭질환

저체온증이란?

정의

심부체온이 35°C 미만으로 내려간 상태로 심장, 폐, 뇌 등 중요 장기의 기능이 저하됨

증상

- ❄️ 말이 어눌해지거나 기억장애 발생
- ❄️ 점점 의식이 흐려짐
- ❄️ 지속적인 피로감을 느낌
- ❄️ 팔, 다리의 심한 떨림 증상

동상이란?

정의

혹한에 의해 인체조직이 동결하여 손상되는 것으로 주로 코, 귀, 손가락, 발가락 등 노출부위에 발생함

증상 구분 / 주요증상

- 1도 : 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종
- 2도 : 피부가 검붉어지고, 물집이 생김
- 3도 : 피부와 피하조직 괴사, 감각소실
- 4도 : 근육 및 뼈 괴사

저체온증 환자 응급처치법



신속히 병원으로 가거나
빠르게 119로 신고합니다.



젖은 옷은 벗기고
담요나 침낭으로 감싸줍니다.



겨드랑이, 배 위에 핫팩이나
더운 물통 등을 둡니다.
※ 맨살에 사용 시 화상을 입을 수 있으므로 주의



의식이 있는 경우, 따뜻한 음료가 도움이
될 수 있으나, 의식이 없는 경우 주의합니다.

의식이 없는 경우 119에 신고하고 환자를 따뜻한 곳으로 옮기는 것이 우선입니다

동상 환자 응급처치법

환자를 따뜻한 환경으로 옮깁니다.

동상부위를 20~40분간 따뜻한 물 (39~42°C)에 담급니다.

따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아줍니다.

손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼웁니다.

동상부위를 약간 높게 합니다. (부종 및 통증 완화)

다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반합니다.

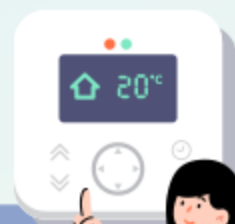
병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다

올겨울, 따뜻하고 안전하게! 한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20°C) 유지하고
건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

외출시

따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자,
마스크) 과도한 음주는 피하기



겨울철에는
한파특보 등 기상정보를
매일 확인해주세요!

올 겨울도 따뜻하게 날 수 있도록
가족과 이웃을 비롯하여
주변의 독거노인, 노숙인 등에게도
각별한 관심 부탁드립니다.

