

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!



겨울철 장시간 한파에 노출되면 우리 몸은 생산되는 열보다 더 빨리 열을 잃기 시작하고, 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.

생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃) 유지하고
건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



이렇게 조치하세요!

저체온증

오한, 피로, 의식혼미,
기억장애, 언어장애 등

동상

찌르는 듯한 통증,
가려움, 피부가
검붉어지고 물집이 생김,
피부 감각 소실



가능한 한 빨리
의사의 진찰을
받으세요.



따뜻한 방이나
대피소로
이동하세요.



젖은 옷을 모두
제거하세요.



담요나 옷으로
몸을 따뜻하게
합니다.



동상 부위가
있다면 따뜻한
물에 담급니다.

★ 심한 경우 동상부위가 괴사할 수도
있으므로 초기 대처가 중요합니다.

위험군을 알아두세요.

저체온증 위험군



음식이나
보온(옷, 난방)이
적절하지 않은 노인



장시간 야외에서
지내는 사람(노숙인,
등산객, 실외직업자 등)



술을 과음하거나
항우울제 또는 금지된
약물을 복용한 사람



추운 환경에서
지내는 영유아

동상 위험군



장시간 실외에서 지내는
사람(노숙인, 등산객,
실외직업자 등)



극심한 추위에도
적절한 의복을 입지
못한 경우



혈액순환 장애가
있는 경우