

추운 날씨에 건강 조심하세요

영하의 온도는 위험할 수 있습니다.

동상 및 저체온증의 증상과 도움을 주는 방법을 기억하세요.

저체온증

매우 추운 날씨에
발생하거나 몸이 젖은 채
추워지면 발생합니다.



동상

신체 부위가 너무
추워지고 얼기
시작한 경우.



확인해야 할 내용

- 떨림, 무감각 또는 쇠약.
- 응시, 무관심 또는 판단 장애.
- 의식의 상실.

- 손가락, 발가락, 코 또는 귓볼이 무감각해지거나 감각이 없는 경우.
- 피부가 밀랍처럼 보이거나 변색되었거나 만졌을 때 단단해짐.

도움을 제공하는 방법

911에 전화하거나 즉시 병원에
가세요.



1. 따뜻한 곳으로 천천히 옮기세요.
2. 호흡과 혈액 순환을 모니터링하세요.
3. 필요 시 CPR을 실시하세요.
4. 젖은 옷을 벗기고 말리세요.
5. 환자의 몸을 천천히 따뜻하게 만들어 주세요.
 - 환자를 담요 또는 마른 옷으로 감싸세요.
 - 뜨거운 물병 또는 온열 담요로 따뜻하게 만들어주세요.
 - 뜨거운 물에 담그지 마세요. 급격한 체온의 상승은 위험해질 수 있습니다.



최대한 빨리 전문 의료진의
진료를 받으세요.



1. 따뜻한 곳으로 옮기세요.
2. 동상 발생 부위를 부드럽게 다루세요. 절대 문지르지 마세요. 물집을 터뜨리지 마세요.
3. 동상 부위를 따뜻한 물(100-105°F)에 담그고 해당 부위가 붉은 색을 띠고 따뜻해질 때까지 천천히 데워주세요.
4. 건조하고 살균된 붕대로 동상 부위를 느슨하게 감싸세요.
 - 건조하고 살균된 거즈를 각 손가락 또는 발가락 사이에 끼워 분리시키세요.
5. 동상 부위가 다시 얼지 않도록 하세요.

