

한파대비 건강수칙

저체온증이란?

정의

심부체온이 **35℃ 미만**으로 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

응급조치

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



- 1 신속히 병원으로 가거나
빠르게 119로 신고합니다.



- 2 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭을
감싸줍니다.



- 3 겨드랑이, 배 위에 핫팩이나
더운 물통 등을 둡니다.
* 위의 물품이 없는 경우 사람이 꺼안는 것도
효과적입니다.



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

동상이란?

정의

혹한에 의해 인체조직이 동결하여 손상되는 것으로
주로 **코, 귀, 손가락, 발가락 등 노출부위**에 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

응급조치

※병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다



- 1 환자를 따뜻한 환경으로 옮깁니다.



- 2 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에
담급니다 (20~40분간).
* 38~42℃: 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때
불편하지 않을 정도의 온도



- 3 얼굴, 귀 : 따뜻한 물수건을 대주고
자주 갈아줍니다.



- 4 손, 발 : 손가락, 발가락 사이에
소독된 마른 거즈를 끼웁니다.
* 습기를 제거하고, 서로 달라붙지 않게 합니다.



- 5 동상부위를 약간 높게 합니다.
* 부종 및 통증을 줄여줍니다.



- 6 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반합니다.
* 다리에 동상이 걸리면 녹고 난 후에도 걸어서는
안됩니다.