

갑자기 기온이 뚝 떨어진다면? 한랭질환을 조심하세요!





**올 겨울, 기온은 변화가 크고,
큰 폭으로 떨어질 때가 있을 것으로 예상**

**갑작스러운 한파 시
실외활동을 자제하고**

**외출 시
보온에 각별히 주의!**



연도별 ('18-'22년) 한랭질환자와 추정 사망자

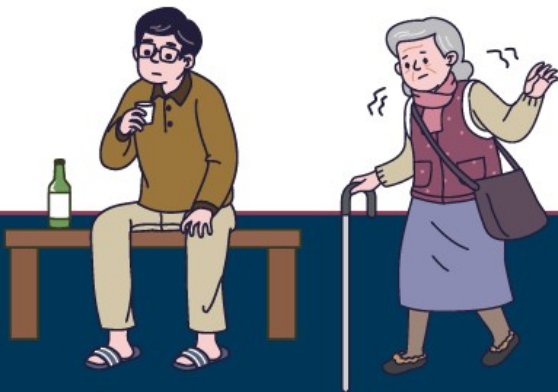


한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 최근 5년간 1,877명의 한랭질환이 발생했고 이 중 40명이 한랭질환으로 사망한 것으로 추정!

한랭질환 중 대표적인 질환 저체온증, 동상

저체온증 위험군은?

- * 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인
- * 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람
- * 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과음(과용)한 사람
- * 추운 환경에 노출된 아기



동상 위험군은?

- * 혈액순환 장애가 있는 경우
- * 극심한 추위에도 적절한 의복(장갑, 신발, 양말 등)을 입지 못한 경우



출처: 질병관리청, 한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등 기저질환이 있다면 저체온증, 동상에 더 위험할 수 있으니 특히 주의 필요!



저체온증



동상



급격히 추워지면 혈압이 상승하고 증상 악화로 위험할 수 있으므로
추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동 피하기!

출처: 질병관리청, 한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

술을 마시면 신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지지만 추위를 인지하지 못해 위험할 수 있으므로 과음을 피하고 절주하기!



2022-2023절기 「한랭질환 응급실감시체계」에 신고된
한랭질환자의 19.7%가 음주 상태로 내원

출처: 질병관리청, 한파대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

한랭질환자 조치요령

**추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히
병원으로 데리고 가거나 의식이 없는 경우
빠르게 119로 신고하고 따뜻한 곳으로
옮겨주세요.**



환자가 의식이 있는 경우 따뜻한 음료가
도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 환자에게는
위험할 수 있어 주의가 필요합니다.

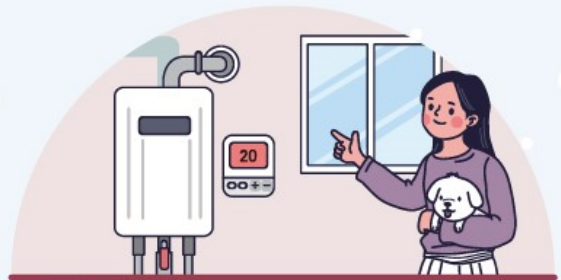


한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)
입기, 무리한 운동은 하지 않기

2023.11.30.

한랭질환 예방수칙 준수로 건강한 겨울나기하세요!

