

겨울철,
한파가 예보된다면
한랭질환을 조심하세요!

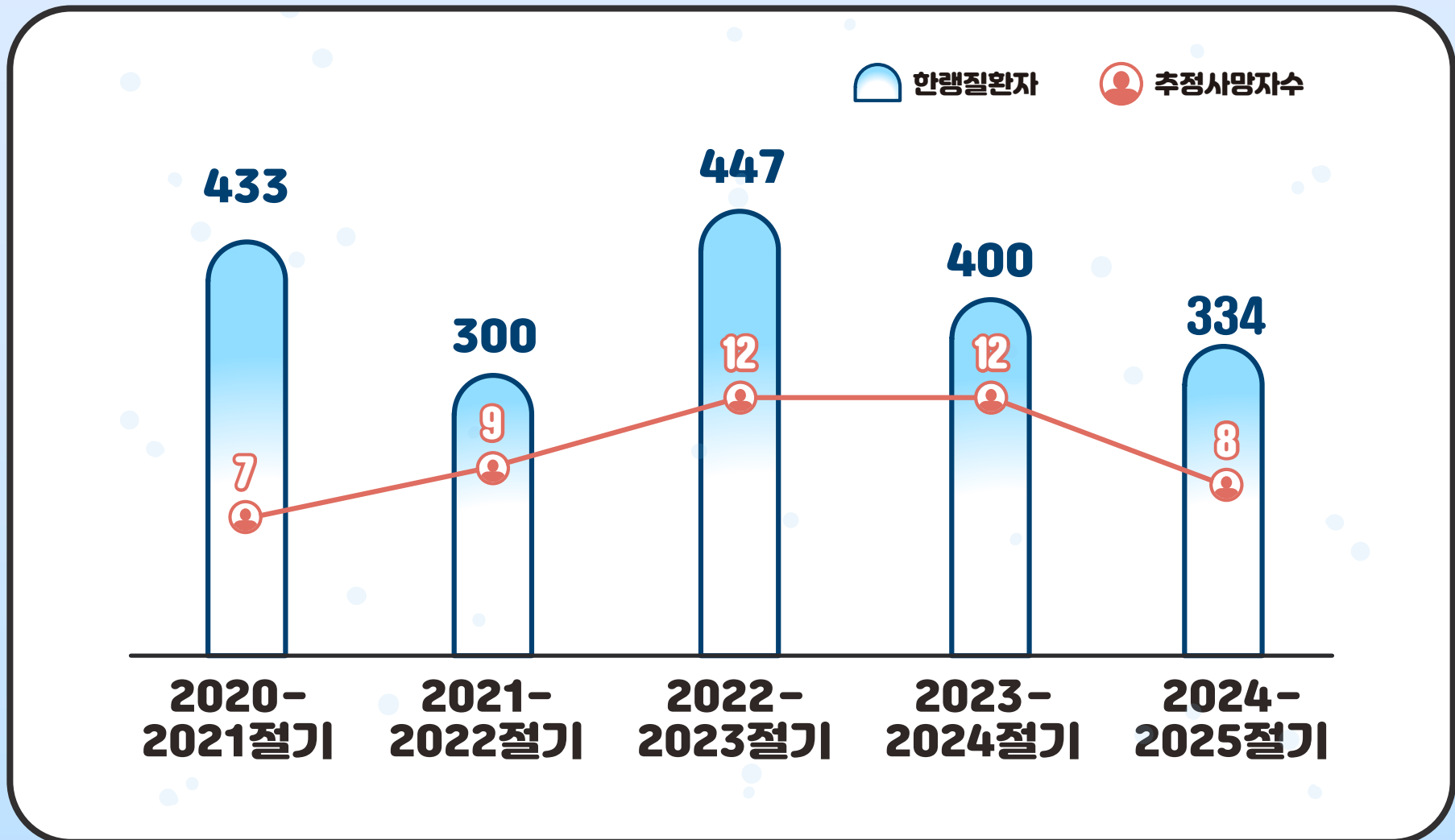


갑작스러운 한파 시 실외활동을 자제하고, 외출 시 보온에 각별히 주의!

한랭질환 취약집단



연도별 한랭질환자와 추정 사망자



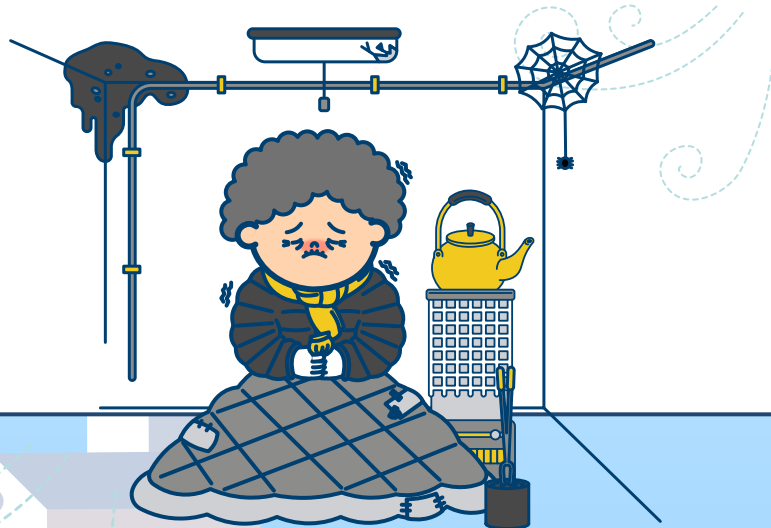
한랭질환은 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 최근 5년간 1,914명의 한랭질환이 발생했고 이 중 48명이 한랭질환으로 사망한 것으로 추정!

한랭질환 중 대표적인 질환

저체온증, 동상

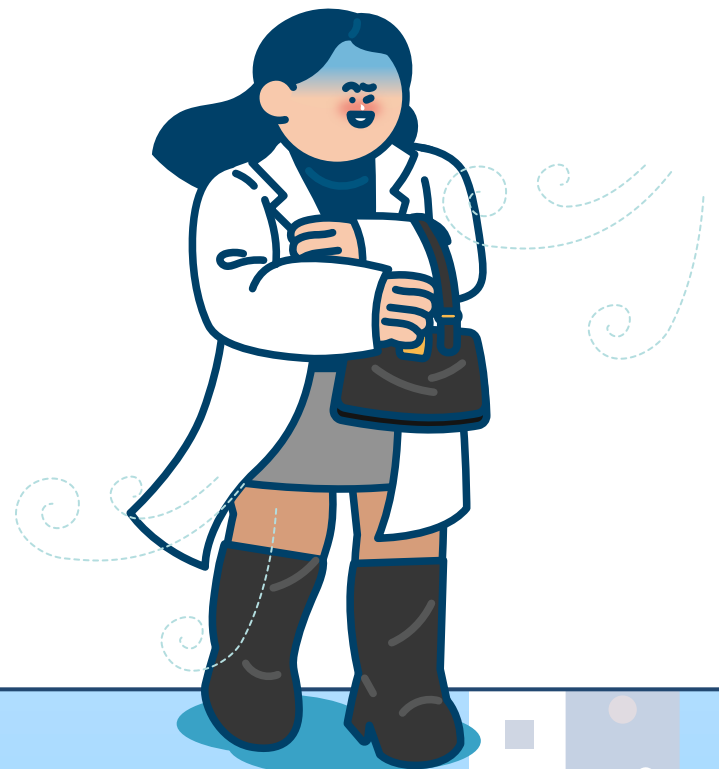
저체온증 위험군은?

- 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 방한용품(장갑, 신발, 양말 등)을 착용하지 못한 경우



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



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

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



**2024-2025절기 한랭질환 응급실감시체계에 신고된
한랭질환자의 21.3%가 음주 상태로 내원**

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 적정온도와 습도를 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

건강한 겨울나기, 한랭질환 예방수칙과 함께

사전에 충분히 예방법을 숙지하고 초기에 적절히 조치한다면
한랭질환 충분히 예방할 수 있어요!

