



한파시 야외활동 주의하세요!



2022-2023절기 한랭질환
응급실감시체계로 신고된 환자중
21.9%가 야외활동하는 산, 강가,
해변, 스키장에서 발생



겨울철 야외활동 복병 “동상”

추위에 노출된 시간보다 **노출상태가 중요**

- 추운데 오래 노출되었을 때보다는 피부의 상태, 특히 젖은 상태 또는 꽉 끼는 장갑으로 추위에 노출될 때 동상 위험



동상 예방



추운 환경에 피부가 노출되지 않도록 보호, 꼭 끼거나 젖은 옷은 피해서 **혈액 순환을 원활하게**



자주 움직여 **몸을 따뜻하게**



얼굴이나 귀의 동상은 따뜻하게 **데운 찜질팩 또는 수건으로 마사지**

동상 조치

- **신속히 의료기관을 방문**하여 치료를 받는 것이 가장 중요
- 즉각적인 치료를 받을 수 없을 때는 다음과 같이 조치
 1. 증상이 느껴지면 최대한 빨리 따뜻한 곳으로 이동한 후 젖은 의복을 벗고 **동상 부위를 따뜻하게 보호**
 2. 38~42도 정도의 **따뜻한 물에 20~40분간 담그는 것이** 가장 효과적
- 환자를 빨리 치료하겠다고 **전기담요나 난로** 등에 직접 노출시키거나, **술이나 담배** 등을 주어서는 안됨

겨울철 야외 활동시 안전수칙



기상청, 날씨 앱 등으로 사전에 기상정보 파악하기



얇은 옷 여러 벌을 겹쳐 입어 체온을 유지하고 보호합니다.



활동 전 준비운동을 통해 몸을 움직이고 근육을 이완합니다.



보온 및 방수 기능이 있는 장갑과 신발을 착용합니다.



따뜻한 물을 충분히 섭취합니다.



핫팩을 가지고 다닌다.

