저체온증이란?

체온이 35°C 이하로 떨어진 상태로
다양한 증상이 나타납니다.

동상이란?

심한 추위에 노출된 후
피부조직이 얼어 부분적으로
혈액 공급이 없어진 상태를 말합니다.



증상

- **말이 어눌**해지거나 기억장애 발생
- 점점 **의식이 흐려짐**
- **지속적인 피로감**을 느낌
- 팔, 다리의 심한 **떨림 증상**

1도 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종

2도 피부가 검붉어지고, 물집이 생김

3도 피부와 피하조직 괴사, 감각소실

4도 근육 및 뼈까지 괴사

응급조치

- **신속히 병원**으로 가거나 빠르게 **119로 신고**합니다.
- **젖은 옷**은 벗기고 **담요나 침낭**으로 감싸줍니다.
- 겨드랑이, 배 위에 **핫팩**이나 **더운 물통 등**을 두며, **사람이 껴안는 것**도 효과적입니다.
- **의식이 있는 경우**에는 **따뜻한 음료**가 **도움**이 될 수 있으나, **의식이 없는 경우 주의**합니다.



- 환자를 **따뜻한 환경**으로 옮깁니다.
- 동상부위를 **20~40분간 따뜻한 물(38~42°C)**에 담급니다.
  38~42°C : 동상을 입지 않은 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도
- 얼굴, 귀에 **따뜻한 물수건**을 대주고 자주 갈아주며, 손가락, 발가락 사이에는 **소독된 마른 거즈**를 끼웁니다.
- 부종 및 통증을 줄이기 위해 **동상부위를 약간 높게** 합니다.
- **다리, 발 동상 환자**는 **들것으로 운반**합니다.
  다리에 동상이 걸리면 녹고 난 후에도 걸어서는 안됩니다.

내가 사는 기상정보 및 한파쉼터 정보는 어디에 있나요?



우리동네 기상정보는
안전디딤돌 앱,
국민재난안전포털,
네이버 등에서
확인할 수 있습니다!

www.safekorea.go.kr

경기도 | 자연재난과

16508 경기도 수원시 영통구 도청로 30
TEL. 031-120

미래가 있다 경기가 잇다

대설·한파 이렇게 대비하세요!

겨울철 자연재난 행동요령



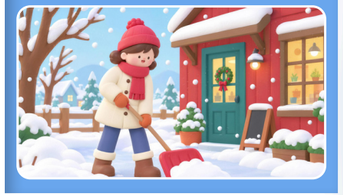
www.gg.go.kr

따뜻하고 안전한 겨울나기!

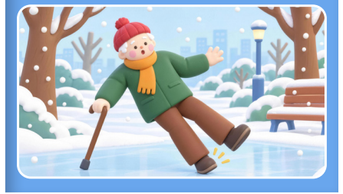
기상정보 매일 확인



내 집·내 점포 앞 눈 **내가 치우기**



낙상 조심하기



이웃 건강 살피기







대설 행동요령

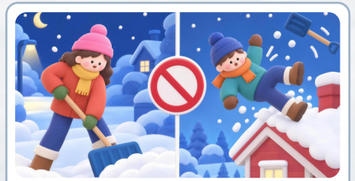
미리 알고, 미리 행동하기



기상정보를 수시로 **확인**해 **대설·습설에 대비**
※ 눈이 쌓이면 가급적 외출을 자제하고 대중교통 이용하기



내 집·점포 앞 눈은 내가 치워 **낙상사고를 예방**하고, 미끄럼 사고 대비 **자전거, 전동킥보드** 등 **이용 금지**



제설작업은 **주간**에 **2인1조** 이상, **안전확보** 후 실시하며, **심야제설, 지붕 올라가기** 등 **무리한** 작업 **금지**
※ 눈이 많이 쌓였을 경우 안전한 곳으로 신속히 대피



가로수, 노후 시설 등 붕괴·전도 **위험구조물 접근 금지** 및 **위험 징후 포착** 시 즉시 **대피 후 신고**
※ 노후축사, 임시천막, 비닐하우스 등은 미리 점검·보강



적설·결빙 도로에서 **안전거리 유지 및 서행**하며, **급제동·급가속·급핸들 조작**하지 않기
※ 제한 최고속도의 20%~50% 감속



정전·고립 대비 생필품*을 **가정, 차량**에 비치
* 비상조명, 보온물품(담요,핫팩 등), 간편식, 식수, 연료 등
※ 고립에 대비해 전기차 수시로 충전하기



한파 행동요령

미리 대비하면 더 따뜻한 겨울



외출 시에는 **동상**에 걸리지 않도록 **보온에 유의**하기



동상에 걸리면, 비비지 말고 **따뜻한 물에 30분가량** 담그고, **온도를 유지**하며 **즉시 병원 방문**



수도계량기, 보일러 배관 등은 **헌 옷 등으로 보온**



장기간 외출 시 **온수**를 **약하게 틀어** 동파 방지



도로가 얼 수 있으니 차에 **스노체인** 등 **월동용품을 준비**하고, **부동액** 등 **자동차 점검**



노약자·영유아를 위해 **실내 난방** 및 **온도 관리 유의**하기