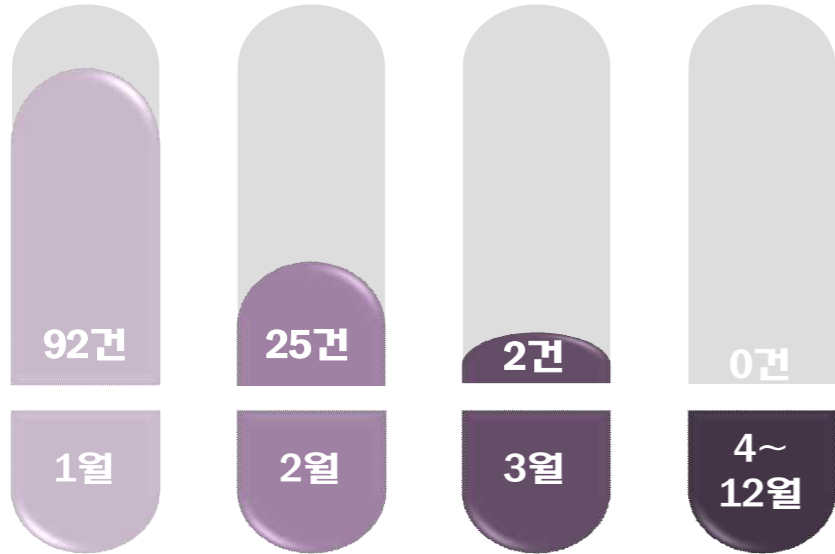


겨울철 추위에 대처하는 올바른 방법

최근 4년간 한파 피해 현황



한파로 인한 피해는 총 119건으로
특히 1월에 92건으로 가장 많이 발생

2019.1월 날씨 전망을 보면
기온이 큰폭으로 떨어질 때가 있는 것으로 예상되어
한파 피해 예방에 각별한 주의가 필요

1월 날씨 전망

대륙고기압과 이동성 고기압의 영향을 주기적으로 받는 가운데,
찬 대륙고기압의 확장으로 기온이 큰폭으로 떨어질 때가 있겠음

*자료출처: 기상청 날씨누리

한파 발생시 주의 사항

☑ 활동 전 충분한 스트레칭을 통해 부상을 방지해 주세요

☑ 충분한 영양 섭취와 수분 공급을 유지하고 따뜻한 옷과 담요, 음료 등으로 체온을 유지해 주세요

☑ 무리한 신체활동이나 장시간 야외활동은 삼가하고, 주기적으로 따뜻한 곳에서 휴식을 취해 주세요

☑ TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 한파와 관련한 기상상황을 수시로 확인해 주세요



한파로 인한 질병과 대처 요령

저체온증

팔다리가 심하게 떨리고 피부에 닭살이 돋음
오한이 발생하고 창백해짐
판단력이 떨어지고 어눌해짐

대처요령

- 환자를 따뜻한 장소로 이동해 주세요
- 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸 주세요
- 겨드랑이, 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 두며, 사람을 껴안아 체온을 보호해 주세요
- 의식이 있는 경우에는 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우 주의해 주세요



동상

피부가 차가워지면서 창백해짐
감각이 저하됨. 찌르는 듯한 통증 발생
피부가 붉어지고 가려움
부종이 발생, 물집이 생김

대처요령

- 환자를 따뜻한 장소로 이동해 주세요
- 동상 부위를 40도 내외의 미지근한 물에 30분 정도 담가서 냉기를 빼 주세요
- 동상 부위를 마른 수건으로 덮어 따뜻한 온도를 유지해 주세요
- 동상 부위에 통증과 부종이 남아 있다면 심장보다 높게 위치시켜 주세요

*자료출처: 청소년수련활동인증제 블로그