

【대 설】

대설은 짧은 시간에 급격히 눈이 쌓이게 되므로 눈사태, 교통 혼잡, 쌓인눈으로 인한 시설물 붕괴 등의 피해가 발생할 수 있습니다.
 사전에 다음과 같이 가족이나 이웃과 함께 준비합니다.

사전준비

1. 내 지역의 정보는 가족이나 이웃과 함께 미리 확인하고 공유합니다.
 - 내가 거주하거나 생활하는 지역의 눈사태, 붕괴위험시설물 등 재해위험요소는 과거 피해 자료를 통해서 사전에 가족이나 이웃과 함께 확인합니다.
2. 재난에 대한 위험정보를 수신할 수 있도록 가족이나 이웃과 함께 준비합니다.
 - TV, 라디오, 인터넷 등으로 기상정보를 미리 파악하고, 스마트폰에 안전디딤돌 앱을 설치하여 대설, 풍랑 등 기상특보나 눈사태, 시설물 붕괴 등 재난 예·경보를 수신할 수 있도록 가족이나 이웃과 함께 합니다.
3. 가족이나 이웃과 함께 사전에 누가 무엇을 어떻게 할 것인지 약속을 정합니다.
 - 비상시를 대비하여 지역 대피장소(국민재난안전포털, www.safekorea.go.kr나 지자체 홈페이지의 임시대피소, 이재민임시주거시설 등 참고)와 안전한 이동 방법에 대해 가족이나 이웃과 함께 숙지하고, 어린이 등 재해약자들에게 알려 주어야 합니다.
 - 가족이나 이웃이 각각 이동할 때를 대비하여 다시 만날 장소를 사전에 정합니다.
4. 비상시 가족이나 이웃과 함께 안전한 이동방법, 대피요령 등을 자세히 알아둡니다.
 - 비상상황이 예견될 때에는 가족이나 이웃에게 즉시 연락해서 함께 안전한 곳으로 이동할 수 있도록 하고, 상황이 급박할 경우에는 즉시 그 자리를 피하고 가족과는 따로 연락해서 자신의 이동경로를 알려주도록 합니다.
5. 재난이 발생할 경우를 대비하여 비상용품을 사전에 가족이나 이웃과 함께 준비합니다.
 - 응급약품, 손전등, 식수, 비상식량, 라디오, 핸드폰 충전기, 휴대용 버너, 연료, 담요 등 비상용품을 사전에 한 곳에 구비해 둡니다.
 - 차량이 있는 경우에는 연료를 미리 채워 둡니다. 차량이 없을 경우 차량이 있는 가까운 지인이나 이웃과 같이 이동할 수 있도록 사전에 약속해 둡니다.
6. 재난에 대비해 지속적인 관심을 갖고 정비를 합니다.
 - 비상용품의 유효기간을 지속적으로 확인하여 교체하고, 대피장소, 대피경로 등에



대해서는 지속적으로 관심을 가지고 가족이나 이웃과 함께 정비합니다.

TV, 라디오, 인터넷 등에서 대설이 예보된 때에는 사전에 거주 지역에 영향을 주는 시기를 파악하고, 대설이 발생되기 전에 피해를 예방하기 위한 조치를 가족이나 이웃과 함께 취하도록 합니다.

대설 예보 시

1. 대설지역 및 지속시간 등을 파악해서 언제, 어떻게, 누구와 대피할지를 생각합니다.
 - TV, 라디오, 인터넷, 스마트폰 등으로 기상상황을 미리 파악하여 언제, 어떻게, 누구와 무엇을 할 지를 준비합니다.
 - 스마트폰 앱 ‘안전디딤돌’을 통해 기상상황을 파악하여 정보를 필요로 하는 사람들과 공유합니다.
2. 산간 고립지역·붕괴 위험시설물 등 위험지역에서는 주변에 있는 사람들과 함께 안전한 곳으로 이동합니다.
 - 눈사태 위험지역, 노후주택 등 붕괴 위험이 있는 건물의 주민은 주변에 있는 사람들에게 알려주고 위험지역에 있는 사람들과 함께 안전한 곳으로 이동 준비를 합니다.
 - 자가용 이용을 자제하고 대중교통(지하철, 버스 등) 수단을 이용합니다.
 - 눈피해 대비용 안전장구(체인, 모래주머니, 삽 등)를 휴대합니다.
3. 주택이나 차량 등의 보호를 위해 사전에 어떻게 할지를 가족이나 이웃과 함께 대비 합니다.
 - 선박이나 어망·어구 등은 사전에 결박하여 피해를 최소화하도록 합니다.
 - 수산 증·양식 시설은 어류 등이 동사하지 않도록 보온조치를 합니다.
 - 공사장, 비탈면이 있는 지역은 안전 상태를 미리 확인합니다.
4. 비상용품 준비 등 재난 발생에 가족이나 이웃과 함께 대비합니다.
 - 비상시 신속히 응급용품을 가지고 이동 대피할 수 있도록 사전에 배낭 등에 모아둡니다.
 - 상수도 공급이 중단될 수 있으므로, 욕조 등에 미리 물을 받아둡니다.
 - 정전에 대비하여 비상용 랜턴, 양초, 배터리 등을 구비해 둡니다.
 - 긴급 상황 정보 수신을 위해 긴급 연락체계를 유지합니다.
5. 약속, 일정 등을 조정합니다.
 - 대설이 예보된 날은 외출을 자제합니다.
 - 부득이 외출 시에는 몸을 따뜻이 유지하기 위해 옷을 여러 겹 겹쳐 입습니다.



- 눈길 및 빙판길 운전을 피하고, 이동이 필요할 시에는 비상구호품 및 장비를 챙깁니다.

눈이 많이 내릴 때는 되도록 외출을 자제하고, 외출을 할 경우에는 대중교통을 이용하거나 자동차의 월동 장비를 반드시 구비해야 합니다. 보온 유지를 위해 외투, 장갑, 모자 등을 착용합니다.

대설 특보 중

1. 일반 가정에서는 가족들이 함께

- 눈이 많이 올 때에는 되도록 외출을 자제하여 피해를 사전에 방지합니다.
- 내 집 앞, 내 점포 앞 보행로와 지붕 및 옥상에 내린 눈은 가족이나 이웃과 함께 치워 사고를 예방합니다.
- 노후가옥은 가족이나 이웃과 함께 쌓인눈의 무게로 무너지지 않도록 안전점검과 보강을 하고, 고립이 우려되는 지역은 경찰서, 관공서와 비상연락체계를 유지하도록 합니다.
- 외출 시에는 바닥면이 넓은 운동화나 등산화를 착용하고, 주머니에 손을 넣지 말고 보온 장갑 등을 착용하여 체온을 유지합니다.
- 출·퇴근을 평소보다 조금 일찍 하고, 자가용 대신 지하철, 버스 등 대중교통을 이용합니다.

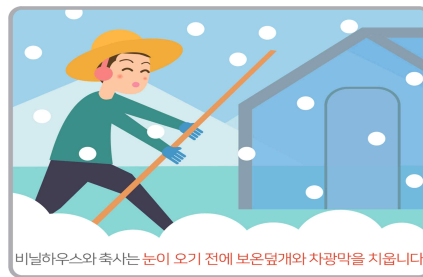
2. 자동차 운전 중에는 가족이나 동승자가 함께

- 되도록 외출을 자제하고 대중교통을 이용하고, 부득이 차량을 이용할 경우에는 반드시 차량용 안전장구(체인, 염화칼슘, 삽 등)를 휴대합니다.
- 차량으로 장거리 이동 시에는 월동장비, 연료, 식음료 등을 사전에 준비하고 기상상황을 미리 확인토록 합니다.
- 커브길, 고갯길, 고가도로, 교량, 결빙 구간 등에서는 특히 사고위험이 높으므로 서행하고, 교통사고 예방을 위해 안전거리를 두고 운행합니다.
- 차량 이동 중 고립되었을 때에는 가능한 수단을 통해 구조 연락을 취하고, 동승자와 함께 체온을 유지하고 돌아가면서 휴식을 취하도록 합니다. 한 사람은 반드시 깨어있어야 하며 야간에는 실내등을 켜거나 색깔 있는 옷을 눈 위에 펼쳐 놓아 구조요원이 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.
- 차량이 고립·정체된 경우 되도록 차량에서 대기하고, 부득이 차량을 벗어날 경우 연락처와 열쇠를 꽂아 둔 채로 대피합니다.



3. 농·어촌, 공장 등에서는 가족이나 이웃, 직원이 함께

- 비닐하우스, 가설 건축물 등은 가족이나 이웃과 함께 미리 점검하고, 지붕에 눈이 쌓이기 전에 치워 두거나, 받침대 등으로 미리 보강하여 피해를 예방합니다.
- 농촌에서는 가족이나 이웃과 함께 작물을 재배하지 않는 곳은 비닐을 걷어내고, 수산 증·양식장은 어류 등이 동사하지 않도록 보온조치를 합니다.
- 공장, 시장 비가림 시설, 주거용 비닐하우스, 창고 등 가설 패널을 이용한 구조물은 쌓인눈의 무게에 취약하므로 직원들과 함께 안전한 곳으로 이동합니다.



큰눈이 멈춘 후에는 주변의 피해를 확인하고, 가까운 행정복지센터(주민센터) 등에 신고하여 보수·보강을 하도록 합니다.



대설 이후




1. 가족 및 지인의 안전 여부를 주위 사람들과 함께 확인합니다.
 - 가족 및 지인과 연락하여 안전 여부를 확인하고, 연락이 되지 않고 실종이 의심되는 경우에는 가까운 경찰서에 신고합니다.
2. 대설로 인한 피해 여부를 주변에 있는 사람들과 함께 확인합니다.
 - 대피 후 집으로 돌아온 경우에는 노후주택 등은 안전에 위험이 있을 수 있으므로, 출입하기 전에 반드시 피해 여부를 확인합니다.
 - 파손된 시설물(주택, 상하수도, 축대, 도로 등)은 있을 경우에는 가까운 행정복지센터(주민센터)나 시·군·구청에 신고합니다.
 - 파손된 사유시설을 보수 또는 복구할 때는 반드시 사진을 찍어 둡니다.
 - 고립된 지역에 있을 경우에는 무리하게 운전하여 이동하지 말고, 119 또는 112 등에 신고하거나 주변에 도움을 요청합니다.
3. 대설로 인한 2차 피해를 주변에 있는 사람들과 함께 방지합니다.
 - 대설 후, 한파가 이어져 빙판이 생길 수 있으니 외출 시 따뜻하게 옷을 입고 미끄럼에 주의하도록 합니다.
 - 가스, 전기가 차단되었을 때, 한국가스안전공사(1544-4500)와 한국전기안전공사(1588-7500) 또는 전문가의 안전점검 후에 사용합니다.
 - 대설로 가스가 누출될 수 있으므로 창문을 열어 충분히 환기하고, 성냥불이나 라이터는 환기 전까지 사용하지 않습니다.
 - 붕괴 위험이 있는 시설물은 점검 후에 출입하도록 합니다.

【지붕제설 행동요령 홍보포스터】


❄️ 눈이 많이 내릴 경우 지붕제설 행동요령 ❄️

「내부 기둥이 없는 조립식 건축물」은 법적으로 지붕제설을 해야하는 시설입니다.




대상 시설	PEB 트러스 구조		아치 · 돔 구조	
	공장, 창고, 체육관, 축사, 온실 등		비닐하우스, 체육관, 시장아케이드 등	

눈 내리기 전	1. 기상정보에 귀를 기울인다.	2. 안전점검을 실시한다.	3. 지붕제설을 준비한다.
			

눈 내린 후 제설 단계



* 자세한 사항은 평면에 있는 지붕제설 세부행동요령을 참고하시기 바랍니다.

사후 조치	1. 건물피해를 점검한다.	2. 피해시설을 복구한다.	3. 다음대심을 준비한다.
			

안전한 지붕제설을 위한 세부 행동요령



필요성

- 지붕에 눈이 많이 쌓이면 건물 붕괴 위험이 높아집니다.
- 건물붕괴를 예방하기 위해 건축물의 지붕을 제설하는 것은 「건축물관리자의 제설 및 제빙책임에 관한 조례」에 따라 건축주 또는 건물 관리자의 법적 의무사항입니다.

전문진단

- 👉 건축물 구조나 설계변경, 추가설치 등으로 건축물이 어느 정도의 적설 하중을 견딜 수 있는지 안전성을 점검한다.
- 👉 건축물과 지붕의 손상·균열·부식 정도, 지붕 배수구·흡의 막힘 여부를 점검해서 보수·보강하거나 교체한다.
- 👉 적절한 제설·안전장비와 필요한 제설인력을 확보하고, 제설·안전장비의 작동여부를 점검한 후제설행동을 숙지한다.
- 👉 제설업무를 자체 수행할 것인지, 전문업체에 위탁할 것인지 결정해서 사전에 업체를 선정하고, 비상연락망을구축한다.

눈내리기전

- | | | |
|---|---|---|
| 1. 기상정보를 알아본다. <ul style="list-style-type: none"> 👉 기상청 대설특보와 동네 예보를 정확히한다. 👉 대설특보가 발령되면 실내행사를 취소한다. 👉 행사취소가 어려우면 대피대책을 마련하고, 안전요원을 배치한다. | 2. 안전점검을 실시한다. <ul style="list-style-type: none"> 👉 눈이 쌓이면 지붕이 견딜수 있는지 확인한다. 👉 지붕과 건물의 손상·균열·부식을점검한다. 👉 창문과 문이 제대로 열리는지, 대피로에 장애가 없는지 확인한다. | 3. 지붕제설을 준비한다. <ul style="list-style-type: none"> 👉 안전한 제설을 위한 제설계획을 수립한다. 👉 지붕제설장비의부·신발·삼 등을 마련한다. 👉 건물의 안전과 제설을 위해 전문업체에 검토와 점검을 받는다. |
|---|---|---|

눈내린 후 제설단계

제설작업 전 준비체조

- 눈 치우기전 5-10분간 관절을 풀고 혈액순환을 위한 준비체조를 한다.
- 등·발·어깨 다리를 스트레칭 한다.

- 제설 안전 수칙**
1. 노인, 다친 사람, 고혈압·심장마비 위험이 있는 사람은 제설작업에서 제외한다.
 2. 작업전 커피·흡연·음식을 피하며 옷을 따뜻하게 입고, 팔을 충분히 심취한다.
 3. 적절한 신발과 안전모프를 착용한 후 사다리를 설치하고, 발달을 항상 확인한다.
 4. 지못하듯을 대칭적으로 유지하면서 무리하지 않도록 페이스를 조절해 제설한다.

적설 유형별 제설 수칙

눈 밀도 (kg/m ²)	적설유형별 지붕제설요령
48.06 견식눈	후위 조심하고 휴식 취할 것
336.39 젖은눈	자주 쉬고 삼을 가득 안 채움
480.55 단단한눈	자주 쉬고 무거운 삼은 도움 받음
913.05 얼음	얼음은 부수고 무거우면 도움 받음

올바른 삼질요령

1. 발 쪽을 넓게 하고 삼을 앞발 근처에 둬
2. 무거운삼을 앞에 놓고 다리를 사용 삼을 밀어넣
3. 체중을 뒤에 두고 무거운삼을 밀어 유지
4. 먼저는 방향으로 다리를 이동한

제설장비

- | | |
|--------------|--|
| 제설삽 | <ul style="list-style-type: none"> • 무게는 1.5kg을 넘지 않고, 손잡이가 사용자의 가슴에 오는 것을 선택한다. • D형태의 손잡이를 선택하며 삼에 가득 채우지 않고, 던지기보다는 민다. • 연속 삼질의 권장속도는 분당 약 15회이며 매 15분마다 휴식시간을 가진다. |
| 제설밀대 | <ul style="list-style-type: none"> • 손잡이는 팔을 90°로 구부리고 위를 향하게 잡아 목과 등으로 밀대를 민다. |
| 결빙분쇄봉 | <ul style="list-style-type: none"> • 얼음을 깨는 도구로 밀과 어깨에 반복되는 강력한 수축과 진동을 야기한다. |

【한 파】

한파는 저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다. 뿐만 아니라 농·축·수산 분야의 재산피해와 전력 급증으로 생활불편을 초래하기도 합니다. 겨울철에는 다음 사항을 숙지하여 가족이나 이웃과 함께 피해를 사전에 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.

사전준비

1. 겨울철에는 항상 기상상황에 주목하며 주변 사람들과 함께 정보를 공유합니다.
 - TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 한파와 관련한 기상상황을 수시로 확인합니다.
2. 저체온증 등 한랭질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야 하는지를 알아둡니다.
 - 집에서 가까운 병원 연락처를 알아두고, 본인과 가족의 저체온증 등 증상을 확인합니다.
 - 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 추위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
 - 추위로 인한 질병(저체온증, 동상, 참호족·침수족, 동창 등)에 대한 증상과 대처 방법을 사전에 알아둡니다.
3. 한파예보에 맞추어 추위에 필요한 용품이나 준비사항을 가족이나 이웃과 함께 확인하고 정보를 공유합니다.
 - 보일러, 배관, 난방기구 등은 사전에 사용할 수 있도록 정비하고 화재에 주의합니다.
 - 동파 방지를 위해 계량기 등은 미리 보온 조치를 합니다.
 - 외출할 때를 대비하여 내복, 목도리, 모자, 장갑 등을 준비합니다.
 - 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 휴대용 라디오 등을 미리 준비합니다.
 - 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 둡니다.
 - 오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비합니다.
 - 장거리 운행계획이 있다면 빙판길 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 판단합니다.
4. 한파 안전 상식
 - 무리한 신체활동이나 장시간 야외활동은 자제하고, 주기적으로 따뜻한 곳에서 휴식을 취합니다.
 - 충분한 영양 섭취와 수분 공급을 유지하고 따뜻한 옷과 담요, 음료 등으로 체온을 유지합니다.
 - 선천성 질환이나 만성질환(내분비계, 심뇌혈관, 신경계, 감염병, 피부질환 등)이 있는 경우 주치의와 상의하여 동절기 기간에 적절한 예방과 치료를 받아야 합니다.
 - 한파는 호흡기나 순환기 질환의 발병률을 높이고 심각한 경우는 사망에 이르게 합니다.
 - 한파가 지속될 때 실내 기온이 4℃ 떨어지면 심혈관 질환 사망 위험이 5% 높아지고, 저온에서는 혈액 유속이 더욱 느려지며, 혈청 피브리노겐 수준이 높아져 뇌경색 발병 위험을 높게 만듭니다.
5. 취약계층 안전 확인
 - 어린이, 노약자 등은 사전에 연락처를 확인하고 한파 대처 상황을 꼼꼼하게 챙깁니다.

TV, 라디오, 인터넷 등에서 한파가 예보된 때에는 최대한 야외활동을 자제하고 주변의 독거노인 등 건강이 염려되는 분들의 안부를 살펴봅니다.

한파 발생 시

1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동은 되도록 자제하고, 부득이 외출을 하는 경우에는 내복, 목도리, 모자, 장갑 등으로 노출 부분의 보온에 유의해야 합니다.
- 외출 후에는 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일은 피하도록 합니다. 또한, 당뇨환자, 만성폐질환자 등은 미리 독감 예방접종을 하여야 합니다.
- 심한 한기, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음, 심한 피로 등을 느낄 때는 저체온 증세를 의심하고 바로 병원으로 가야 합니다.
- 동상에 걸렸을 때는 비비거나 갑자기 불에 쬐어서는 안 되며, 따뜻한 물로 세척 후에 보온을 유지한 채로 즉시 병원으로 가야 합니다.
- 외출 시에는 되도록 대중교통을 이용하고, 가족에게 행선지와 시간 계획을 알려드립니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 보호를 부탁드립니다.
- 특히, 연세 많은 어르신, 장애인이 홀로 거주하는 경우 수시로 전화 등을 통해 안부를 확인합니다.
- 빙판길 낙상사고를 줄이기 위해서는 보폭을 줄이고 굽이 낮고 미끄럼이 방지된 신발을 신는 등 주의해야 합니다.



《 빙판길 낙상사고 줄이는 요령 》

- ① 보폭을 평소보다 10~20% 줄입니다.
- ② 굽이 낮은 미끄럼 방지 밑창 신발을 신습니다.
- ③ 옷 주머니에 손을 넣거나, 스마트폰을 보면서 걷지 않습니다.
- ④ 가능한 한 손에 물건을 들고 다니지 않습니다.
- ⑤ 웅달진 곳을 피하고, 급격한 회전을 하지 않습니다.
- ⑥ 움직임을 둔하게 하는 무겁고 두꺼운 외투는 피합니다.
- ⑦ 넘어질 때는 무릎으로 주저 앉으면서 옆으로 굴러 피해를 최소화합니다.
- ⑧ 진정제, 수면제 등 어지럼 유발 약물 복용자는 외출을 삼갑니다.

- 수도계량기, 수도관, 보일러 배관 등은 헌 옷 등 보온재로 채우고 외부는 테이프로 밀폐시켜 찬 공기가 들어가지 않도록 합니다.
- 장기간 집을 비우게 될 때는 수도꼭지를 조금 열어 물이 흐르도록 하여 동파를 방지하고, 수도관이 얼었을 때는 미지근한 물이나 드라이로 녹입니다.
- 과도한 전열기 사용을 자제하고, 인화물질을 전열기 부근에 두지 않습니다.
- 전기, 가스, 지역난방 등 시설이 고장난 경우에는 관리기관이나 지자체에 신고하도록 합니다.



2. 자동차 운전 중에는 가족이나 동승자가 함께

- 도로 결빙에 대비하여 스노체인, 염화칼슘, 삽 등 월동용품을 미리 구비하고, 부동액, 축전지, 윤활유 등 자동차 상태를 사전에 점검합니다.
- 운전 전에는 앞 유리의 성에를 완전히 제거하고, 운전 중에는 평소보다 저속 운전하고 차간 거리를 충분히 확보하여 사고를 예방합니다.
- 미끄러운 길이나 빙판길, 커브길 등에서는 되도록 가속과 멈춤을 하지 말고, 속도를 미리 줄이도록 합니다.
- 차량 이동 중 고립되었을 때에는 가능한 수단을 통해 구조 연락을 취하고, 동승자와 함께 체온을 유지하고 돌아가며 휴식을 취하도록 합니다. 한 사람은 반드시 깨어있어야 하며 야간에는 실내등을 켜거나 색깔 있는 옷을 눈 위에 펼쳐 놓아 구조요원이 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.

3. 농·어촌에서는 가족이나 지역 주민과 함께

- 비닐하우스 등 동해 피해 방지를 위해 난방, 온실커튼, 축열 주머니 등 미리 동해 방지 조치를 취합니다.
- 축사 등은 쌓인눈에 의한 붕괴 등에 대비하여 보수·보강하고, 새바람 방지를 위한 보온덮개와 난방기 등을 준비합니다.
- 양식장은 사육지 면적의 1% 이상을 별도 확보하여 월동장을 설치하고, 방풍망 등으로 보온조치 합니다.
- 장기 한파 피해가 예상될 때에는 양식어류는 조기 출하하여 피해를 예방합니다.



한파에 대한 특보 기준과 질병상식 등을 미리 알아두어 한파특보나 응급상황에 즉시 대처할 수 있도록 합니다.

한파 특보

종류	주의보	경보
한파	<p>10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우</p> <p>① 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때</p> <p>② 아침 최저기온이 -12℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때</p> <p>③ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때</p>	<p>10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우</p> <p>① 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때</p> <p>② 아침 최저기온이 -15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때</p> <p>③ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때</p>

한파질병 상식

종류	증상	대처요령
저체온증	<ul style="list-style-type: none"> ▶말이 어눌해지거나 기억 장애 발생 ▶점점 의식이 흐려짐 ▶지속적인 피로감을 느낌 ▶팔, 다리의 심한 떨림증상 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 신속히 병원으로 가거나 바로 119로 신고합니다. 2. 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭을 감싸줍니다. 3. 겨드랑이, 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 둡니다. * 이런 재료가 없는 경우 사람을 껴안는 것도 효과적입니다. 4. 의식이 있는 경우에는 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우 주의합니다.
동상	<ul style="list-style-type: none"> ▶1도 : 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종 ▶2도 : 피부가 검붉어지고 물집이 생김 ▶3도 : 피부와 피하조직 괴사, 감각 소실 ▶4도 : 근육 및 뼈까지 괴사 	<p>※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮깁니다. 2. 동상부위를 따뜻한 물(38~42℃)에 담급니다. * 38~42℃ : 동상을 입지 않는 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도 3. 얼굴 귀 : 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아줍니다. 4. 손, 발 : 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼웁니다. * 습기를 제거하고 서로 달라 붙지 않게 함 5. 동상부위를 약간 높게 합니다. * 부종 및 통증을 줄여줍니다. 6. 다리, 발 동상환자는 들 것으로 운반합니다. * 다리에 동상이 걸리면 눕고 난 후에도 걸어서는 안됩니다.
손상	<ul style="list-style-type: none"> ▶낙상에 의한 손상 * 미끄러짐, 넘어짐, 떨어짐 등에 의한 탈구, 골절, 타박상 등 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 홀로 거동이 어려울 경우 빠르게 119로 신고합니다. 2. 환자가 편안해 하는 자세 그대로 움직이지 않게 고정하고 도움을 청합니다. * 필요시 부목 등을 이용하여 고정합니다.