



한랭질환

1 정의

- 추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환



저체온증



동상



침수병·침족병

2 언제 주의 해야하나?

- 갑작스러운 추위로 신체 적응력이 떨어지면 한랭질환 위험성이 커짐



3 외출하려면 어떻게 해야 할까요?

외출 전



- 날씨정보(체감온도 등)를 확인하고 추운 날씨에는 가급적 야외활동을 줄이기

외출 후



- 장갑·목도리·모자·마스크 등을 착용하고 내복 등을 겹쳐 따뜻하게 입기
- 옷과 신발이 젖었을 때에는 신속히 마른 옷과 신발로 교체하기

4 한파 대비 건강수칙은 무엇인가요?

실내습관



- 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 하기

실내환경



- 실내는 적정온도를 유지하고 건조해지지 않도록 하기



5 추운날씨, 이런 행동은 조심해 주세요!

음주



- 음주 시 신체에 열이 올랐다가 체온이 급격히 떨어지지만, 추위를 인지하지 못하여 위험할 수 있음

낙상



만성질환자(퇴행성관절염 등), 노인, 영유아

- 빙판길, 경사지거나 불규칙한 지면, 계단 등을 피해 가급적 평지나 승강기를 이용하고, 장갑을 착용하여 주머니에서 손을 빼고 활동하기