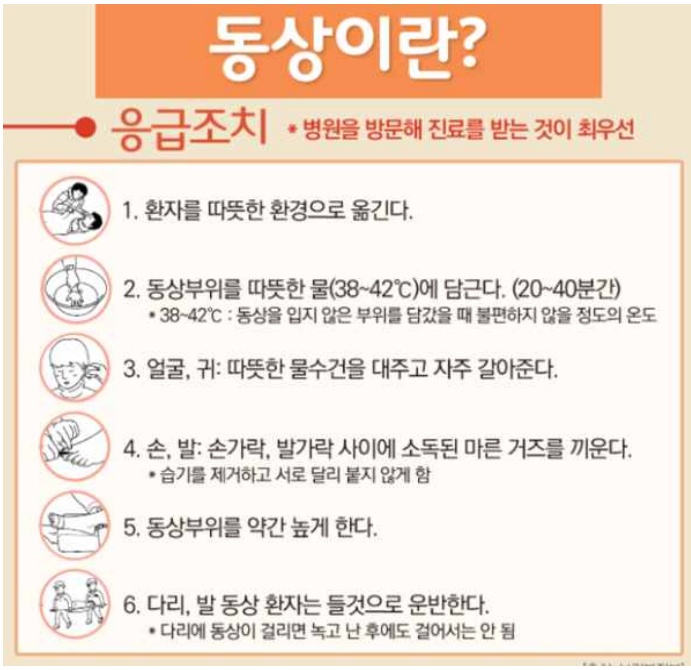
교훈 : 정직	가 정 통 신 문	담당: 교무기획부
	겨울철 안전교육	경기도 시흥시 매화로 71☎ 031-8042-2790

안녕하십니까? 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다. 아뢰올 말씀은 겨울철 안전교육을 안내해 드립니다. 추운 날씨에는 가급적 실외 활동을 자제하고 동상의 예방 안전수칙을 잘 지켜 건강에 유의해 주시기를 당부드립니다.

겨울철 동상의 증상 및 응급처치(출처 : 보건복지부)



✳ 나를 지키는 보건안전

동상부위는 감각이 떨어져 있어 뜨거운 물이나 뜨거운 담요를 가해 주면 화상을 입을 수 있다.

또한 동상 부위에 직접적으로 불이나 뜨거운 팩을 접촉하는 행위는 동상을 악화시킬 수 있다. [네이버 지식백과] 동상 응급처치 (응급처치 가이드, 서울대학교병원)

✳ 동상의 정의 및 증상

-동상이란: 장시간 추위에 노출된 신체가 중심 체온을 유지하기 위해 말초의 혈관을 수축시키는 과정에서 주로 사지의 말단 부위, 얼굴, 코, 귀 부위에서 조직의 손상이 발생하는 것을 말한다.

-동상의 증상: 손상 부위에 창백하고 축축하며 단단한 느낌이 들며 찌르는 듯한 통증과 감각 이상 (초기에는 피부가 창백하고 차가워지며 따갑지만 시간이 지날수록 손상부위의 둔한 감각), 동상은 저체온증과 흔히 동반되기도 하지만 독립적으로 발생하기도 한다.

✳ 동상의 응급처치

1. 즉시, 따뜻한 곳으로 이동시키되, 환자를 담요 등으로 보온을 유지시켜 준다.
2. 따뜻한 물(대략 40~42℃ 정도의 온도)에 손상 부위를 20~30분가량 담가 준다.
3. 귀나 코 등 얼굴의 동상은 따뜻한 수건을 대어 준다.
4. 마른 가아제(얇은 헝겊)를 손가락과 발가락 사이에 끼워 주어 손상부위가 붙지 않도록 해준다.
5. 동상이 걸린 신체부위는 심장보다 높은 상태로 들어 올린다. 이는 통증과 부종을 줄여 준다.
6. 동상부위의 체온이 돌아왔어도 사용을 금하고 들 것을 이용하여 병원으로 이송한다.

✳ 나를 지키는 동상의 예방안전수칙

(1) 따뜻하게 옷 입기

-옷은 조금 크고 가벼운 옷으로 여러 벌 겹쳐 입고 물에 젖지 않도록 조심한다. 모자, 장갑, 마스크 및 목도리를 착용한다. 대부분 체온은 머리를 통하여 발산하므로 모자를 준비하고, 장갑은 벙어리장갑이 보온력이 더 좋다. 찬 공기로부터 폐를 보호하기 위하여 마스크와 목도리로 목을 감싸준다.

-제일 겉의 외투는 단단히 여며서 바람에 의해서 체온을 잃지 않도록 해야 합니다. 면소재보다는 울, 실크 혹은 합성섬유로 내피가 된 옷이 체온 유지에 도움이 된다.

-땀을 많이 흘려도 체온을 잃을 수 있기 때문에 너무 덥다고 느껴질 때에는 겹쳐 입은 옷을 하나 벗는 것이 좋다.

(2) 무리한 운동 삼가기

-갑작스러운 대설로 차가운 기온은 심장과 뇌에 추가적인 무리를 가하므로 무리한 운동은 삼가고, 야외활동을 해야 한다면, 따뜻하게 옷을 입고 천천히 움직여야 한다. 고혈압이나 심뇌혈관질환이 있다면 눈 치우는 등의 활동을 자제하고, 하게 될 경우 반드시 의사와 상의하고 지시에 따라야 한다.

(3) 외출 전 체감온도를 확인한다. 체감온도 영하10도 이하에는 가급적 야외 활동을 자제한다.

-피부가 추위에 노출된 채로 야외 활동을 떠나서는 안 된다.

-방한의류. 보온물통, 핫팩, 갈아입을 여분의 옷 등 준비한다.

-흘린 땀, 내린 눈 등으로 젖은 옷은 체온을 급격히 잃게 할 수 있어 마른 옷으로 즉시 갈아입는다.

<자료출처: 국민건강보험 건강 人, 대한의학회 , 보건복지부 감수>

2023. 12. 1.

시흥매화중학교장[직인생략]