



한파관련 질환 예방 요령

저체온증이나 동상 등 질환을 예방하기 위한 최선의 방법은 실내에 머무는 것입니다. 하지만 꼭 외출을 해야한다면 다음과 같은 요령을 살펴보는 것이 좋습니다.

저체온증 및 동상 예방

- 헐렁하고 따뜻한 옷을 겹으로 입으세요; 모직 소재가 가장 따뜻합니다.
- 병어리장갑 (보통 장갑보다 따뜻합니다)을 끼고, 귀를 가리는 모자를 쓰고 딱 맞는 방수 부츠를 신으세요.
- 외출시 입을 가려 폐에 찬 공기가 들어가지 않도록 주의하세요. 찬 바람을 최대한 피하도록 노력하세요.
- 건조하게 유지하세요. 젖은 옷은 갈아입어 체온을 유지하도록 하세요. 젖은 옷은 단열처리가 되지 않음으로 열손실로 인해 체온을 금방 떨어뜨립니다.
- 건조한 발이나 양말로 젖은 부츠를 신지 마세요. 건조한 부츠가 없다면 깨끗하고 건조한 양말을 신고 양말 위에 비닐 봉지나 쓰레기 봉지로 덮은 후 젖은 부츠를 신으세요.
- 알코올이나 카페인 음료 섭취 및 흡연을 피하도록 하세요.
- 영유아나 노인은 한파의 주요 취약계층으로서 극심한 추위에 외출하지 않도록 하세요.

저체온증

저체온증이 무엇인가요?

저체온증은 신체의 체온이 95 도 (95°F) 이하로 떨어지는 경우를 말하며 심각하고 얼마 지나지 않아 사망까지 할 수 있습니다. 대체적으로 실외에서 빙점하 온도에 노출 될 경우 나타납니다.

저체온증의 증상은 무엇인가요?

저체온증 증상은 심한 떨림, 혼란, 판단력 상실, 건망증, 졸음, 탈진, 불분명한 발음 및 느린 행동 등이 있습니다. 저체온증은 뇌에 영향을 끼쳐 판단력이 흐려지고 행동이 느려지게 됩니다. 몸의 온도가 떨어지면서 정상적으로 행동할 수 없게됩니다. 저체온증에 걸린 사람은 상황 판단이나 조치를 하지 못하는 경우가 있습니다.

저체온증은 어떻게 치료되나요?

주위에 누가 저체온증이 걸렸다고 인지되는 경우 즉시 911로 연락하세요 (시간이 굉장히 중요합니다). 저체온증 환자를 따뜻한 곳으로 옮겨 젖은 옷은 벗기고 몸의 중심 부분을 따뜻하게 해야 합니다. 서혜부, 겨드랑이 및 목에 핫팩으로 가온 시키며 응급의료요원이 도착할 때까지 담요를 덮어주고 머리에 모자를 씌우거나 수건을 올려 놓으세요. 다리를 살짝 높게 올리고 환자가 움직이지 않도록 보호해야 합니다. 의식이 있을 경우 따뜻하고 단맛의 음료나 국물, 음식을 주고 술이나 카페인 음료는 피하도록 하세요. 호흡과 맥박이 없을 경우 의료요원이 올 때까지 심폐소생술을 실시합니다.

동상

동상이 무엇인가요?

동상은 극심한 추위로 인한 상해이며 대부분 코, 귀, 볼, 턱, 손가락 및 발가락에 나타납니다. 동상은 영구적으로 손상을 입힐 수 있으며 심한 경우 절단 수술을 받아야 합니다. 혈액순환이 약한 사람이나 추운 날씨에 얇게 옷을 입을 경우 동상이 걸릴 위험성이 높아집니다.

동상의 증상은 무엇인가요?

동상의 증상은 다음과 같습니다:

- **불그스름한 색상:** 불그스름한 색상이 동상의 첫 조짐입니다.
- **통증:** 부분이 결리거나 통증이 있을 것입니다.
- **반점:** 푸른색이나 창백한 반점이 있을 수 있습니다.
- **얼얼함:** 동상걸린 부분에 감각을 상실하거나, 따끔하거나 저릴 수도 있습니다.

동상은 어떻게 치료되나요?

따뜻한 곳으로 옮기세요. 다리나 발가락에 동상이 걸린 경우 걷지 말아야 합니다. 붓기가 오르기전 모든 악세서리, 반지 및 달라 붙는 의복 등을 제거하세요. 따뜻하고 단맛의 음료나 국물을 마시고 동상 부분을 체온을 이용하여 천천히 따뜻하게 열을 가하세요. 예를 들어 겨드랑이의 열이 손가락 동상에 열을 가하는데 도움을 줄 수 있습니다. 그 외에도 따뜻한 물 (뜨거운 물은 위험합니다)에 동상에 걸린 부분을 담그세요. 마사지를 하거나 핫팩을 사용하지 마세요. 오히려 더 상처를 입힐 수 있습니다. 부종, 수포 및 피부괴사 등이 일어날 경우 즉시 응급 의료 처치를 받으세요. 극심한 통증이나, 색상이나 감각의 변화가 있을 경우 응급 처치 후 외출을 삼가하세요.

일산화탄소중독

일산화탄소중독이 무엇인가요?

일산화탄소중독은 많은 양의 일산화탄소(CO)를 흡입했을 경우 발생합니다. 이산화탄소는 무색, 무취의 독성 가스이기에 감지하기가 굉장히 힘듭니다.

일산화탄소중독은 어떻게 일어나나요?

일산화탄소중독은 집같이 어떠한 특정 지역에 환기되지 않은 일산화탄소가 축적되어 발생합니다. 일산화탄소중독은 흔히 등유나 실내 무연 난로시설로 인해 발생합니다. 또한 청소되지 않은 난방시설로 인해 발생되기도 합니다.

일산화탄소중독의 증상은 무엇인가요?

증상은 두통, 현기증, 무력함, 메스꺼움, 구토, 가슴 통증 및 정신 혼란 등이 있습니다. 많은 양의 일산화탄소 노출은 의식 장애 및 사망까지 발생시킬 수 있습니다.

일산화탄소중독은 어떻게 치료되나요?

- 즉시 911에 연락하세요.
- 신선한 공기가 통할 수 있도록 창문이나 문을 열어 놓으세요.
- 가능하다면 일산화탄소에 노출된 개인을 다른 곳으로 옮기세요.

일산화탄소중독은 어떻게 예방될 수 있나요?

- 가스 레인지나 오븐을 절대로 난방을 위해 사용하지 마세요.
- 실내에서 숯불 그릴이나 바베큐 그릴을 절대로 사용하지 마시고 실내에서 석탄을 태우지 마세요.
- 실내에서 캠핑 버너를 절대로 사용하지 마세요.
- 집이나, 지하실, 차고나 창문, 문, 및 환풍기 근처에서 발전기를 절대로 사용하지 마세요.

(출처: CDC, <http://www.cdc.gov/co/faqs.htm>)

한파에 관련된 더 많은 정보를 원하시면 hsema.dc.gov 및 snow.dc.gov
또는 [@DCHypothermia](https://twitter.com/DCHypothermia) 이나 [@DC_HSEMA](https://twitter.com/DC_HSEMA) 를 방문하세요

