

# 건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!



겨울철 장시간 한파에 노출되면 **저체온증, 동상 등 심각한 건강피해**가 나타날 수 있습니다.

## + 건강 수칙을 지켜주세요!

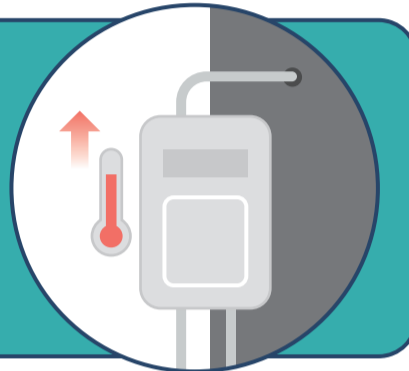
### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,  
고른 영양분을 가진 식사하기



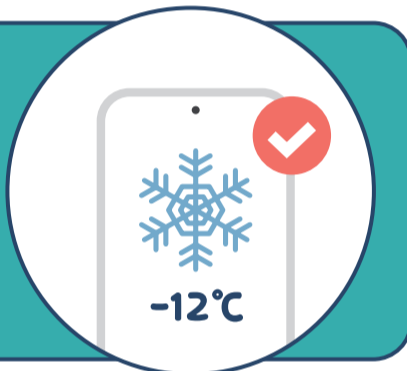
### 실내환경

실내 적정온도와 습도를  
유지하기



### 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



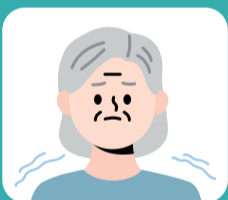
### 외출 시

따뜻한 옷 입기  
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



## + 이런 분들 더욱 조심하세요!

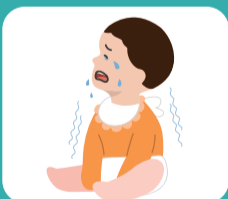
### 저체온증 위험군



음식이나  
보온(옷, 난방)이  
적절하지 않은 노인



장시간 야외에서  
지내는 사람(노숙인,  
등산객, 실외작업자 등)



추운 환경에서  
지내는 영유아



술을 과음하거나  
항우울제 또는 금지된  
약물을 복용한 사람

### 동상 위험군



장시간  
야외에서  
지내는 사람  
(노숙인, 등산객,  
실외작업자 등)



극심한  
추위에도  
적절한 의복을  
입지 못한 경우



혈액순환  
장애가 있는  
경우

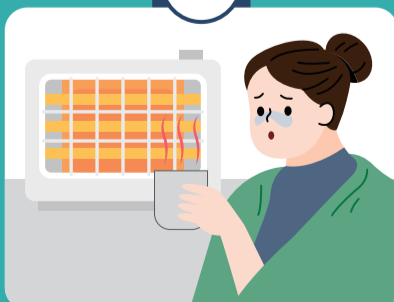
## + 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!

1



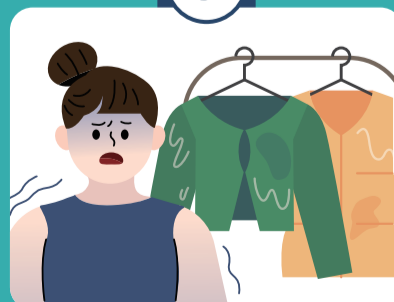
가능한 한 빨리 의사의  
진찰을 받으세요.

2



따뜻한 장소로  
이동하세요.

3



젖은 옷을 모두  
제거하세요.

4



담요나 옷으로 몸을  
따뜻하게 합니다.

5



동상 부위가 있다면 따뜻한  
물(37~39°C)에 담급니다.