



한랭질환 예방을 위한 건강 수칙

한랭질환이란?

추위가 직접 원인이 되어 인체에 피해를 입힐 수 있는 질환으로 저체온증, 동상, 동창, 침수병·침족병 등이 있습니다.



한랭질환은 발생 시 대처가 미흡하면 인명피해로 이어질 수 있지만
사전에 충분한 예방법 숙지와 적절한 조치로 예방 가능!

한랭질환 공통 건강수칙



생활습관

가벼운 실내운동,
적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20°C)를
유지하고
건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

1. 저체온증

- 심부체온(내부 장기나 근육에서의 체온)이 35°C 미만으로 떨어지는 상태
- 주요 증상 : 오한, 피로, 의식혼미, 기억장애, 언어장애 등

응급조치

- ✓ 환자가 의식이 없는 경우 119에 신고하고 따뜻한 곳으로 옮기기
- ✓ 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭으로 감싸주기
- ✓ 핫팩이나 가열패드 사용 시 피부화상 주의하기
- ✓ 의식이 있는 경우, 따뜻한 음료로 몸 녹이기
(단, 의식이 없는 환자에게 음료를 마시게 하는 것은 위험)

2. 동상

- 강한 한파에 노출됨으로써 피부 및 피부조직이 동결하여 조직이 손상되는 것
- 주로 노출부위(코, 귀, 뺨, 턱, 손가락, 발가락 등)에서 발생
- 주요증상 : 점차 흰색이나 누런 회색으로 변하는 피부색
비정상적으로 단단해지는 피부 촉감
피부 감각 저하(무감각)

- ✓ 최우선으로 신속히 병원으로 이송하기
- ✓ 환자를 따뜻한 환경으로 옮기기
- ✓ 동상부위를 따뜻한 물(38~42°C)에 20~40분간 담그기
- ✓ 얼굴, 귀에 따뜻한 물수건을 대주고 자주 갈아주기
- ✓ 손가락, 발가락 사이에 소독된 마른 거즈 끼우기
- ✓ 부종 및 통증 완화를 위해 동상부위를 약간 높게 하기
- ✓ 조직 손상 악화 방지를 위해 다리, 발 동상 환자는 들것으로 운반하기

3. 동창

- 저온(0~10°C)다습한 상태에서 가벼운 추위에 지속적으로 노출되었을 때 나타나는 피부와 피부조직의 염증 반응
- 주요증상 : 국소부위 가려움, 따뜻한 곳에서 심해지는 가려움
심한 경우 울혈, 물집, 궤양 등 발생 가능
심하지 않은 경우 대개 별다른 치료없이 몇 주 내 호전
(일부는 약물치료가 도움이 될 수 있음)

- ✓ 따뜻한 물에 언 부위를 담가 서서히 피부를 따뜻하게 하기
- ✓ 동창 부위를 살살 마사지하여 혈액순환을 유도하고 긁지 않기
- ✓ 동창 부위를 청결하게 유지하고 보습해주기

4. 침수병·침족병

- 물(10°C 이하 냉수)에 손과 발을 오래 노출시키면 생기는 질환
- 주요증상 : 가렵거나 무감각하고 저린 듯한 통증(최초 증상)
진행되면서 발이나 손이 부어 보이며 피부색의 변화
(약간 빨갛게 되거나 파란색 혹은 검은색)
물집이 생기거나 조직 괴사 혹은 피부 궤양 형성

- ✓ 젖은 신발, 양말, 장갑은 벗어서 제거하기
- ✓ 추위에 노출되지 않도록 하기
- ✓ 손상부위를 따뜻한 물로 조심스럽게 씻은 후 건조시키기

(자료출처 : 질병관리청 포스트 [바로가기](#))

노로바이러스 감염증 예방 및 관리

노로바이러스에 의한 급성 위장관염으로 일반적으로 겨울철에 발생이 증가하며, 최근에는 계절 관계없이 발생하는 추세입니다.

노로바이러스 감염증상

감염 후 24~48시간 내에 **구토, 설사, 복통**이 나타나며 **두통, 발열 및 근육통(몸살)**을 유발하기도 함.

노로바이러스 감염경로

오염된 물과 음식, 사람 간 접촉감염, 감염환자의 구토물과 분변, 감염환자가 접촉한 문고리 등에 의해 감염.



(노로바이러스 확산 사례)

- 사례1 : A학생이 집에서 동생의 구토물에 감염 → A학생이 학교에서 구토 → 친구들에게 감염 확산
- 사례2 : 감염된 조리 종사자가 조리 → 오염된 급식 제공 → 급식을 먹은 학생들에게 감염 확산
- 사례3 : 감염 환자의 구토물, 분변 → 문고리, 손잡이, 책상 등 환경 전파 감염 → 접촉한 사람들에게 감염 확산

노로바이러스 감염증 치료법

대부분 2~3일이 지나면 회복할 수 있으며 수분보충이 중요함. 다만, 영유아나 증상이 호전되지 않을 경우에는 병원진료 필요.

노로바이러스 감염증 확산 예방법

확진자는 **집단생활 자제(증상소멸 후 48시간까지)** 하고 **생활 공간 분리**. 특히 분변 및 구토물의 비말에 의한 감염이 가능하기 때문에 화장실은 따로 쓰고 물을 내릴 때는 뚜껑을 닫도록 하며 환자가 사용했던 공간은 소독 필요.

- ✓소독액: 염소계 소독제(50배 락스 희석액) 사용 (환자 구토물과 주변 소독 시에는 10배 희석)
- ✓세탁물은 최소 60℃ 이상의 온수로 세탁

노로바이러스 감염증 예방법



출처 : 식품의약품안전처 리플렛 / 질병관리청 홈페이지(☞[바로가기](#))

[질병정보] 에이즈(AIDS)

매년 12월 1일은 세계 에이즈의 날

1988년 1월 영국 런던에서 열린 세계 보건장관회의에 참가한 148개국이 에이즈 예방을 위한 정보교환, 교육홍보, 인권존중을 강조한 '런던선언'을 채택하면서 12월 1일을 세계 에이즈의 날로 정하였습니다. 에이즈의 날에는 세계 곳곳에서 감염자에 대한 편견을 없애자는 취지에서 붉은 리본을 몸에 부착하는 "붉은 리본 운동"이 전개됩니다.

에이즈란?

후천성면역결핍증으로 HIV 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역 기능이 떨어진 상태를 말합니다. HIV(인체면역결핍바이러스)는 에이즈의 원인이 되는 바이러스로 혈액, 정액, 모유 등 감염인의 체액에 존재합니다.

HIV

(Human Immunodeficiency Virus)

인체면역결핍바이러스(HIV)는 감염인의 체액, 그중에서도 혈액, 정액, 질 분비물, 모유에 많은 양이 존재하며 면역세포를 파괴하는 바이러스

AIDS

(Acquired Immune Deficiency Syndrome)

후천성면역결핍증(AIDS)은 인체면역결핍바이러스(HIV) 감염에 의해 면역세포가 파괴되어 면역기능이 떨어진 상태

감염경로 및 예방



HIV/에이즈 치료법 : 항레트로바이러스 치료

HIV 감염이 진단되면 가능한 빠르게 치료를 시작해야 합니다. 항바이러스제를 지속적·규칙적으로 투약함으로써 에이즈로 진행되는 시기를 늦출 수 있으며 예방이 가능합니다. 조기 치료는 감염인의 건강유지, 타인에 대한 전파 예방에 효과적이고 복용 시작 2주 후 바이러스 수가 급격히 감소하며, 중단하지 않고 꾸준히 치료하면 기회감염을 예방하고 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

에이즈, 증상만으로 알 수 없어 HIV검사로 확인 가능!
전국 보건소에서 무료 익명검사 가능!

Q 조기에 감염사실을 확인하면!

- 1 빠른 치료로 건강한 삶 가능
- 2 타인에 대한 전파 예방
- 3 막연한 불안감 해소

출처 : 질병관리청 ☞ [바로가기](#) / [바로가기](#)

담배에 노출되지 않은 새로운 종의 출현

노담사피엔스



우월한 폐활량,
안정적인 혈압으로 키운

피지컬력



담배에게 빼앗기지 않은
건강한 활력으로 완성된

인싸력



맑은 피부색,
담배냄새 없는
프레시함이 만든

썸력



흡연자는 가질 수 없는
고도의 집중력에 기반한

침착력



보건복지부

KHEPI 국가금연지원센터

흡연은 도움이 필요한 질병입니다

금연상담전화 1544-9030