

# 건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.



## ❄️ 건강 수칙을 지켜주세요!

### 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)



## ❄️ 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!



가능한 한 빨리 의사의  
진찰을 받으세요.



따뜻한 장소로 이동  
하세요.



젖은 옷을 모두 제거  
하세요.



담요나 옷으로 몸을  
따뜻하게 합니다.



동상 부위가 있다면  
따뜻한 물에 담급니다.