

이런 분들 더욱 조심하세요!



음식이나
보온(옷, 난방)이
적절하지 않은 노인



추운 환경에서
지내는 영유아



장시간 야외에서
지내는 사람(노숙인,
등산객, 실외작업자 등)



술을 과음하거나
항우울제 또는 금지된 약
물을 복용한 사람



극심한 추위에도
적절한 의복을
입지 못한 경우



혈액순환
장애가 있는 경우

**건강한
겨울나기,
이렇게
준비하세요!**



건강 수칙을 지켜주세요!



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우
야외활동 자제)



실내환경

실내 적정온도와 습도를 유지하기



외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자,
마스크 착용)



한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



1



가능한 빨리 의사의
진찰을 받기

2



따뜻한 장소로
이동하기

3



젖은 옷을
모두 제거하기

4



담요나 옷으로
몸을 따뜻하게 하기

5



동상 부위가 있다면
따뜻한 물(37-38℃)에
담기