

응급상황 대응지침

◎ 응급상황 종류 및 대응방법

(119신고와 동시에 현장조치를 취함)

- 호흡곤란: 의식확인→도움요청→기도개방→호흡확인 및 유지→흉부압박→심폐소생술
- 기도폐쇄: 호흡이 가능한 경우 기침유도→호흡불가능시 이물질 제거→하임리히법
- 외상: 출혈시 지혈→창상 세척 /타박상시 얼음찜질, 부목고정 상처를 심장보다 위쪽으로 고정
- 골절: 함부로 옮기거나 건드리지 않는다. 출혈부위를 심장보다 높게 고정후 지혈, 의복은 느슨하게 풀어준다.
- 화상
 - * 화상종류
 - ㉸1도- 수포없음-찬물, 얼음이용 찜질
 - ㉸2도- 살부분만 화상-
(찬물, 얼음이용 찜질 - 물집을 만지지 않음
-크림이나 연고를 바르지 않음)㉸
 - ㉸3도- 근육, 뼈까지 화상-
(화상부위의 옷을 제거하지 않음. 화상을 입지 않은 부위는 보온. 의료기관으로 빨리 이송)
- 저체온: 따뜻한 곳으로 옮기고 머리까지 보온
- 기타질환:
 - * 심근경색-니트로그리세린 혀밑에 넣어줌
상체를 올림/산소공급/편안한 자세취함
 - * 협심증-니트로그리세린 혀밑에 넣어줌
편안한 자세 취함
 - * 뇌졸중-옆으로 눕힘(마비안된쪽이 아래로),
머리.어깨를 약간 높임
- 낙상: 대상자 안정→편안한 상태로 있게함→관리자에게 보고
- 경련: 편안하게 호흡할 수 있게 조치 후 5분이상 지속시 119신고

	1. 심 정지 확인 및 119 신고 - 환자의 어깨를 가볍게 두드리며 의식을 확인하세요. - 119로 신고합니다(자동제세동기 요청).
	2. 압박위치 - 손바닥 아랫부분 중앙을 양쪽 젖꼭지 사이의 흉부 정중앙에 놓고 손가락이 늑골에 닿지 않도록 합니다. - 다른 손으로 나머지 손을 덮어주세요.
	3. 압박방법 - 팔을 쭉 펴고 수직으로 분당 최소 100회 속도 및 최소 5cm 깊이로 대상자의 가슴을 눌러준 다음 힘을 뺍니다.
	4. 가슴 압박 30회 시행 - 분당 최소 100회의 속도로 30회 흉부를 압박합니다. - 흉부압박 시 환자 가슴에서 양손을 떼지 않습니다. - “하나, 둘 셋…서른” 세어가면서 시행하며, 압박된 가슴은 완전히 이완되도록 합니다.
	5. 기도 유지 - 대상자 머리를 뒤로 젖히고 턱을 위로 들어 올려 기도를 열어주세요.
	6. 인공호흡 2회 시행 - 대상자의 코를 막고 입속으로 두 번 숨을 불어주세요. - 이 때 대상자의 가슴이 올라와야 기도로 호흡이 들어간 것입니다. (구조자가 인공호흡을 모르거나 능숙하지 않은 경우 지속적으로 가슴압박만 시행).
	7. 가슴압박과 인공호흡의 반복 - 119가 도착할 때까지 30회의 가슴압박과 2회의 인공호흡을 지속합니다. - 구조자가 두 사람인 경우에는 1인은 흉부압박을 하고 다른 1인은 인공호흡을 실시합니다. 5주기(매 2분)마다 교대하여 실시합니다.

근골격계 질환 예방지침

◎ 근골격계 질환

- 근육. 신경. 건. 인대. 뼈와 주변조직 등 근골격계에 발생하는 통증 또는 손상을 말한다.
- 질환 발생 시 휴식을 통한 피로회복이 필요하며, 일상생활에서의 바른자세가 요구된다.
- 스트레칭을 생활화 한다.

◎근골격계 질환 10대 예방 수칙

- 가. 활동 전 몸 풀기를 실시한다.
- 나. 활동 전 대상자와 충분한 대화 후 실시한다.
- 다. 이동 경로를 사전 검토한 후 실시한다.
- 라. 혼자 힘으로 어려울 때 동료에게 도움을 요청하거나, 이동 도구를 활용한다.
- 마. 이동 시 대상자를 몸에 최대한 접근시킨다.
- 바. 허리를 굽히거나 비틀지 않는다.
- 사. 오래 서서 일할 때는 의자나 발 받침대를 활용한다.
- 아. 스트레칭과 허리근력강화 운동을 생활화한다.
- 자. 충분한 휴식과 수면을 취한다.
- 차. 규칙적인 식생활을 유지한다.

★업무 수행 중 근골격계 사고 예방법

침상 보조시(바닥에서 일으킬 때)- 대상자를 일으켜 세우면서 함께 앉는 자세를 취한다.



가.

나. ② 식사도움



선체로 식사돕기 금지(×) 마주앉아 식사보조(△) 나란히 앉아식사보조(○)

다.

라. ③ 화장실 이용 보조 시



마.

먼저 대상자를 변기 가까이 붙여 세우고
도움자 몸에 기대게 하며 다리는 앞,뒤로
벌리고 선다.

무릎을 구부리고 대상자도 무릎을
구부리게 한다.



도움자는 거의 앉는 자세로 무릎을 굽히고
대상자를 앉기 편하게 해준다.

바.

무릎을 바닥 가까이 대고 대상자 상체를
도움자 쪽으로 지지하게 하며 엉덩이를
변기에 깊이 앉힌다.