

2023.11.16.

질병관리청

겨울철,
**한파가 예보된다면
한랭질환을 조심하세요!**



2023.11.16.

질병관리청

기상청
올 겨울, 기온은 변화가 크고,
큰 폭으로 떨어질 때가 있을 것으로 예상

**갑작스러운 한파 시
실외활동을 자제하고**

**외출 시
보온에 각별히 주의!**



2023.11.16.

질병관리청

**심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등
기저질환이 있다면 자체온증, 동상에
더 위험할 수 있으니 특히 주의 필요!**



자체온증



동상



급격히 추워지면 혈압이 상승하고 증상 악화로 위험할 수 있으므로
추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동 피하기!

출처: 질병관리청, 원광대비와 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 배포하기

2023.11.16.

질병관리청

**술을 마시면 신체에 열이 올랐다가
체온이 급격히 떨어지지만 추위를
인지하지 못해 위험할 수 있으므로
과음을 피하고 절주하기!**



2022-2023절기 「한랭질환 응급실감시체계」에 신고된
한랭질환자의 19.7%가 음주 상태로 내원

출처: 질병관리청, 2022-2023절기 한파로 인한 한랭질환 신고현황 연보

2023.11.16.

질병관리청

한랭질환 예방수칙



생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)
입기, 무리한 운동은 하지 않기

2023.11.16.

질병관리청

**사전에 충분히 예방법을 숙지하고
초기에 적절히 조치한다면
한랭질환 충분히 예방할 수 있어요!**

**건강한 겨울나기,
한랭질환 예방수칙과 함께**



(자료출처: 질병관리청)