

한 파

**평 상 시
한파대비**

한파는 저체온증, 동상, 동창 등의 한랭질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다. 뿐만 아니라 농·축·수산 분야의 재산피해와 전력 급증으로 생활불편을 초래하기도 합니다. 겨울철에는 다음의 사항을 숙지하여 가족이나 이웃과 함께 피해를 사전에 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.

평상 시 사전준비

- 1. 겨울철에는 항상 기상상황에 주목하며 주변 사람들과 함께 정보를 공유합니다.**
 - TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 한파와 관련한 기상상황을 수시로 확인합니다.
- 2. 저체온증 등 한랭질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야하는 지를 알아둡니다.**
 - 집에서 가까운 병원 연락처를 알아두고, 본인과 가족의 저체온증 등 증상을 확인합니다.
 - 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 추위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
 - 추위로 인한 질병(저체온증, 동상, 참호족·침수족, 동창 등)에 대한 증상과 대처방법을 사전에 알아둡니다.
- 3. 한파예보에 맞추어 추위에 필요한 용품이나 준비사항을 가족이나 이웃과 함께 확인하고 정보를 공유합니다.**
 - 보일러, 배관, 난방기구 등은 사전에 사용할 수 있도록 정비하고 화재에 주의합니다.
 - 동파방지를 위해 계량기 등은 미리 보온 조치를 합니다.
 - 외출할 때를 대비하여 내복, 목도리, 모자, 장갑 등을 준비합니다.
 - 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 휴대용 라디오 등을 미리 준비합니다.
 - 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 둡니다.
 - 오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비합니다.
 - 장거리 운행계획이 있다면 빙판길 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 판단합니다.
- 4. 한파 안전상식**
 - 무리한 신체활동이나 장시간 야외활동은 참가하고, 주기적으로 따뜻한 곳에서 휴식을 취합니다.
 - 충분한 영양 섭취와 수분 공급을 유지하고 따뜻한 옷과 담요, 음료 등으로 체온을 유지합니다.
 - 선천성 질환이나 만성질환(내분비계, 심뇌혈관, 신경계, 감염병, 피부질환 등)이 있는 경우 주치의와 상의하여 동절기 기간에 적절한 예방과 치료를 받아야 합니다.
 - 한파는 호흡기나 순환기 질환의 발병률을 높이고 심각한 경우는 사망에 이르게 합니다.
 - 한파가 지속될 때, 실내 기온이 4℃ 떨어지면 심혈관 질환 사망 위험이 5% 높아지고, 저온에서는 혈액 순환이 더욱 느려지며, 혈청 피브리노겐 수준이 높아져 뇌경색 발병 위험을 높게 만듭니다.
- 5. 취약계층 안전확인**
 - 어린이, 노약자 등은 사전에 연락처를 확인하고 한파 대처 상황을 꼼꼼하게 챙깁니다.

한파 발생 시 행동요령

TV, 라디오, 인터넷 등에서 한파가 예보된 때에는 최대한 야외활동을 자제하고 주변의 독거노인 등 건강이 염려되는 분들의 안부를 살펴봅니다.

한파 발생 시

1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동은 되도록 자제하고, 부득이 외출 시에는 내복, 목도리, 모자, 장갑 등으로 노출부분의 보온에 유의해야 합니다.
- 외출 후에는 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일은 피하도록 합니다. 또한, 당뇨환자, 만성폐질환자 등은 미리 독감 예방접종을 하여야 합니다.
- 심한 한기, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음, 심한 피로 등을 느낄 때는 저체온 증세를 의심하고 바로 병원으로 가야 합니다.
- 동상에 걸렸을 때는 비비거나 갑자기 불에 찌어서는 안되며, 따뜻한 물로 세척 후에 보온을 유지한 채로 즉시 병원으로 가야 합니다.
- 외출 시에는 되도록 대중교통을 이용하고, 가족에게 행선지와 시간계획을 알려둡니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 보호를 부탁드립니다.
- 특히, 연세 많은 어르신, 장애인이 홀로 거주하는 경우 수시로 전화 등을 통해 안부를 확인합니다.
- 빙판길 낙상사고를 줄이기 위해서는 보폭을 줄이고 굽이 낮고 미끄럼이 방지된 신발을 신는 등 주의해야 합니다.



《 빙판길 낙상사고 줄이는 요령 》

- ① 보폭을 평소보다 10~20% 줄입니다.
- ② 굽이 낮고 미끄럼 방지 밀창 신발을 신습니다.
- ③ 옷 주머니에 손을 넣거나, 스마트폰을 보면서 걷지 않습니다.
- ④ 가능한 한 손에 물건을 들고 다니지 않습니다.
- ⑤ 응달진 곳을 피하고, 급격한 회전을 하지 않습니다.
- ⑥ 움직임을 둔하게 하는 무겁고 두꺼운 외투는 피합니다.
- ⑦ 넘어질 때는 무릎을 주저앉으면서 옆으로 굴러 피해를 최소화합니다.
- ⑧ 진정제, 수면제 등 어지럼 유발 약물 복용자는 외출을 삼갑니다.

한파 발생 시

- 수도계량기, 수도관, 보일러 배관 등은 헨 옷 등 보온재로 채우고 외부는 테이프로 밀폐시켜 찬 공기가 들어가지 않도록 합니다.
- 장기간 집을 비우게 될 때는 수도꼭지를 조금 열어 물이 흐르도록 하여 동파를 방지하고, 수도관이 얼었을 때는 미지근한 물이나 드라이기로 녹입니다.
- 과도한 전열기 사용을 자제하고, 인화물질을 전열기 부근에 두지 않습니다.
- 전기, 가스, 지역난방 등 시설이 고장난 경우에는 관리기관이나 지자체에 신고하도록 합니다.



2. 자동차 운전 중에는 가족이나 동승자가 함께

- 도로 결빙에 대비하여 스노체인, 염화칼슘, 삽 등 월동용품을 미리 구비하고, 부동액, 축전지, 윤활유 등 자동차 상태를 사전에 점검합니다.
- 운전 전에는 앞 유리의 성에를 완전히 제거하고, 운전 중에는 평소보다 저속 운전하고 차간거리를 확보하여 사고를 미리 예방합니다.
- 미끄러운 길이나 빙판 길, 커브 길 등에서는 되도록 가속과 감속을 하지 말고, 미리 속도를 줄이도록 합니다.
- 차량 이동 중 고립되었을 때에는 가능한 수단을 통해 구조 연락을 취하고, 동승자와 함께 체온을 유지하면서 돌아가며 휴식을 취하도록 합니다. 한 사람은 반드시 깨어있어야 하며 야간에는 실내등을 켜거나 색깔 있는 옷을 눈 위에 펼쳐 놓아 구조요원이 쉽게 찾을 수 있도록 합니다.

3. 농·어촌에서는 가족이나 지역 주민과 함께

- 비닐하우스 등 동해 방지를 위해 난방, 온실커튼, 축열 주머니 등 미리 동해 방지 조치를 취합니다.
- 축사 등은 미리 적설로 인한 붕괴 등에 대비하여 보수·보강하고, 섯바람 방지를 위한 보온덮개와 난방기 등을 준비합니다.
- 양식장은 사육지 면적의 1% 이상을 별도 확보하여 월동장을 설치하고, 방풍망 등으로 보온조치 합니다.
- 장기 한파 피해가 예상될 때에는 양식어류는 조기 출하하여 피해를 예방합니다.

**한파 관련
정보**

한파에 대한 특보 기준과 질병상식 등을 미리 알아두어 한파특보나 응급상황에 즉시 대처할 수 있도록 합니다.

한파 특보

종 류	주 의 보	경 보
한 파	10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 10°C 이상 하강하여 3°C 이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -12°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때	10월~4월 사이의 기간에 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 아침 최저기온이 전날보다 15°C 이상 하강하여 3°C이하이고 평년값보다 3°C가 낮을 것으로 예상될 때 ② 아침 최저기온이 -15°C 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 ③ 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때

한파질병 상식

종 류	증 상	대 처 요 령
저 체 온 증	▶ 말이 어눌해지거나 기억 장애 ▶ 점점 의식이 흐려짐 ▶ 지속적인 피로감을 느낌 ▶ 팔, 다리의 심한 떨림	1. 신속히 병원으로 가거나 바로 119로 신고합니다. 2. 젖은 옷은 벗기고 담요나 침낭을 감싸줍니다. 3. 겨드랑이, 배 위에 핫팩이나 더운 물통 등을 두며, 사람을 꺼안는 것도 효과적입니다. 4. 의식이 있는 경우에는 따뜻한 음료가 도움이 될 수 있으나, 의식이 없는 경우 주의합니다.
동 상	▶ 1도 : 찌르는 듯한 통증, 붉어지고 가려움, 부종 ▶ 2도 : 피부가 검붉어지고 물집이 생김 ▶ 3도 : 피부와 피하조직 괴사, 감각 소실 ▶ 4도 : 근육 및 뼈까지 괴사	※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다. 1. 환자를 따뜻한 환경으로 옮깁니다. 2. 동상부위를 따뜻한 물(38~42°C)에 담급니다. * 38~42°C : 동상을 입지 않는 부위를 담갔을 때 불편하지 않을 정도의 온도 3. 얼굴, 귀 : 따뜻한 물수건을 대고 자주 갈아줍니다. 4. 손, 발 : 손·발가락 사이에 소독된 마른 거즈를 끼웁니다. * 습기를 제거하고 서로 달라붙지 않게 함 5. 동상부위를 약간 높게 합니다. * 부종 및 통증을 줄여줍니다. 6. 다리, 발 동상환자는 들 것으로 운반합니다. * 다리에 동상이 걸리면 눕고 난 후에도 걸어서는 안 됩니다.
손 상	▶ 낙상에 의한 손상 * 미끄러짐, 넘어짐, 떨어짐 등에 의한 탈구, 골절, 타박상 등	1. 홀로 거동이 어려울 경우 빠르게 119로 신고 합니다. 2. 환자가 편안해 하는 자세 그대로 움직이지 않게 고정하고 도움을 청합니다. * 필요시 부목 등을 이용하여 고정합니다.

한파



노약자, 영유아 등을 위해 난방과 온도관리에 유의합니다.



외출 시에는 동상에 걸리지 않도록 보온에 유의합니다.



동상에 걸리면, 따뜻한 물에 30분가량 담그고 온도를 유지하며 즉시 병원으로 갑니다.



수도계량기, 보일러 배관 등은 현 옷 등으로 보온합니다.



장기간 외출 시 온수를 약하게 틀어 등파를 방지합니다.



양식장에 월동장을 설치하고, 방풍망을 준비합니다.