

겨울철 한파 이렇게 대비하세요!

- 한파 피해 주의사항 -

1. 외출할 때는 내복, 목도리, 모자, 장갑 등의 방한용품을 꼭 착용하고, 옷을 여러겹 껴입어 갑작스런 온도차에 대비하세요.
2. 이른 아침 야외 운동은 피하시고, 실내에서 또는 부득이 실외에서 할 경우엔 한낮에 준비운동을 충분히 한 후 하는 것이 좋습니다.
3. 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상을 조심하세요.
※ 동상에 걸렸을 때는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻한 물로 세척 후 따뜻하게 보온을 유지한 상태로 즉시 병원으로 가십시오.
4. 난방기구나 전열기를 사용하실 경우 일정한 시간마다 환기를 시켜 주시고 외출 시에는 꼭 꺼주세요.
5. 장시간 집을 비우게 될 경우에는 수도꼭지를 조금 열어 물이 흐르도록 하여 동파를 예방하세요.

응급상황이 발생할 경우

- ☎ 119 (119안전신고센터)
- ☎ 129 (보건복지콜센터)
- ☎ 1661-2129 (독거노인종합지원센터)
- ☎ 노인전담인력 연락처