



자동차 점검



- >> 도로 결빙에 대비하여 스노우 체인 등 예방조치를 강구하고 앞유리 성에를 제거하여 만약의 돌발 사태에 대비해주세요.
- >> 평소보다 저속 운행하고 차간 거리를 확보해주세요.
- >> 스노우 체인, 염화칼슘, 삽 등 자동차 월동용품을 사전 준비하고 부동액, 배터리, 각종 오일 등 자동차 상태를 사전 점검해주세요.



▶ 위급 상황시 연락처

| 기관 | 전화번호 | 비고 |
|------------|----------------|----------|
| 다산콜센터 | 120 | |
| 상수도사업본부상황실 | 02-3146-1590~3 | 계량기 동파 등 |
| 노숙인위기대응콜센터 | 1600-9582 | 노숙인 관련 |
| 종합방재센터 | 02-726-2071~4 | 구조·구급상황 |
| 재난안전상황실 | 02-2133-0090~2 | 기타재난 |
| 시청당직실 | 02-2133-0001~6 | |
| 한국전력공사 | 123 | |
| 한국가스안전공사 | 1544-4500 | |

한파대비 건강수칙



1. 기상정보를 확인합니다.
2. 따뜻하게 생활합니다.
 - ▶ 외출시 장갑, 목도리, 모자, 마스크를 착용합니다.
 - ▶ 실내에서는 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 합니다.
3. 무리한 신체활동은 피합니다.
4. 날씨가 추울때는 가급적 외출은 자제합니다.
 - ▶ 외출시 장갑을 끼고 보폭을 좁게하여 걷고 필요시 지팡이를 이용합니다.
5. 음주는 절제합니다.
6. 동절기가 오기 전에 독감예방접종을 권장합니다.

- >> 이웃에 생활이 어려우신 분, 홀로 되신 분이 계시면 난방이나, 체온유지가 잘 되는지 자주 방문하여 확인해주세요.
 - 노약자와 어린이는 실내온도가 22~24℃ 정도여도 체온이 떨어질 수 있으므로 수시로 신체 상태를 관찰해주세요.
- >> 술이나 약물을 복용하고 노숙하는 사람을 발견시에는 120 다산콜센터로 신고해주세요.

▶ 독거어르신



▶ 거리노숙/술, 약물을 복용 후 노숙 경우



『한파 시민행동요령』



서울특별시

겨울철 건강관리



▶ 가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취와 고른 영양분을 갖춘 식사로 건강지키기

- ≫ 라디오·TV·인터넷 등을 통해 한파 관련 기상특보를 사전에 파악하세요.
- ≫ 난방기구를 미리 점검하고, 내복과 방한의류를 준비하세요.
- ≫ 겨울엔 체온 유지를 위해 운동 강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮춰주세요.
- ≫ 노약자는 신체활동이 부족하지 않도록 건강상태를 살피면서 가볍게 실내운동을 해주세요.
- ≫ 운동시에는 부상 방지를 위하여 운동전에 충분히 스트레칭을 해주세요.
- ≫ 체온 유지를 위하여 적절한 수분 섭취와 고른 영양분을 가진 식사를 해주세요.
- ≫ 실내난방은 적정 실내온도(18~20℃)를 유지하고, 하루에 2~3시간 간격으로 3번, 최소한 10분에서 30분 정도 창문을 열어 환기를 해주세요.

외출시 유의사항



▶ 따뜻하게 옷 입기 ▶ 무리한 운동 삼가기 ▶ 야외 활동 자제하기

- ≫ 노약자와 어린이, 심혈관질환자 등은 가급적 불필요한 외출을 자제 해주세요.
- ≫ 옷은 조금 크고 가벼운 옷으로 여러 벌 겹쳐 입어주세요.
- ≫ 모자, 장갑, 마스크 및 목도리 등을 착용해주세요.
- ≫ 방수 코트나 방수와 미끄럼 방지기능이 같이 있으면서 바닥면이 넓은 등산화 등 동절기 용품을 착용해주세요.
- ≫ 야외활동 전에 가족이나 친구에게 행선지를 알려주세요.
- ≫ 가급적 대중교통을 이용하며, 되도록 낮에 외출하고 혼자 이동하지 마세요.
- ≫ 외출 후 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일로 피로가 누적되지 않도록 하세요.

시설물 점검

전기안전

- ≫ 화재 예방을 위하여 과도한 전열기 사용을 금지하고 전기 고장시 즉시 한전(☎123)에 신고하고 임의 조작하지 마세요.

수도계량기, 보일러



▶ 추운날에는 수도꼭지를 조금만 열어 주세요!!

- ≫ 수도계량기의 보온을 위해서 보호함 내부는 헌옷을 채우고, 외부는 테이프로 밀폐시켜 찬 공기 유입을 막아주세요.
- ≫ 마당이나 화장실 등의 노출된 수도관은 보온재로 감싸서 보온해주세요.

- ≫ 장기간 집을 비우게 될 경우에는 수도꼭지를 조금 열거나 보일러 온수를 약하게 틀어주세요.
- ≫ 수도관이나 보일러 배관은 미지근한 물(50℃ 이하)로 녹여주세요.
- ≫ 계량기가 깨지거나 고장시 120 다산콜센터로 신고하세요.

공사자제

- ≫ 혹한기에는 가급적 옥외 작업을 중지해주세요.
- ≫ 건설안전사고 예방수칙



- 현장소장 등이 안전수칙 직접 교육하기
- 상하수도 등 노출된 시설물 방한 보호 조치하기
- 강설 및 결빙대비 제설자재·장비 등 확보하기