

저체온증을 예방하는 법



저체온증이란 무엇인가?

저체온증이란 체온이 평균보다 상당히 저하되는 상태를 말합니다. 이는 낮은 온도 노출에 대해 비적합한 보호를 의미합니다. 너무 어리거나 연령이 높은 분들은 낮은 온도에 노출되었을 때 저체온증을 쉽게 걸립니다.

저체온증의 위험과 정도는 젖은 옷을 입었거나, 금속에 닿거나, 찬바람에 노출되거나, 체온과 외부 온도와의 차이 정도에 의해 직접적인 영향을 받습니다. 심장혈관질환, 알코올 섭취, 피로, 그리고/또는 공복에 의해 혈액순환이 원활하지 않을 시에 더욱 쉽게 걸릴 수 있습니다.

저체온증의 증세란?

- 자제할 수 없는 오한
- 느리고 불분명한 의사소통
- 심한 무기력
- 걷지 못하고 넘어짐
- 정신혼란(명확하게 생각을 못함)
- 반-의식 또는 무의식

다른 이가 저체온증을 나타내면 어떻게 해야 하나?

- 만일 무의식이 되면, 즉시 응급실에 연락하십시오. 만일 심장마비(심장발작)를 일으키면, 응급처치를 즉시 구하고 CPR를 행하십시오.

- **주의:** 너무 빠르게 체온을 높이려 하지 마십시오.
- 내부로 데리고 오던가 바람을 피해서 건조한 장소로 이동합니다.
- 젖은 옷을 벗기고 마른 담요로 감싸줍니다. 특히 머리, 손 및 발을 감싸줍니다.
- 따뜻한, 뜨겁지 않은, 난방기를 옆에 두고 침대에 눕힙니다.
- 그 사람 옆에 누운 다음, 이불을 같이 덮고 당신의 체온을 전해줍니다. 가능하면, 다른 사람이 그 반대편에도 눕게 합니다.
- 따뜻한, 뜨겁지 않은, 국이나 스프를 줍니다. 알코올을 절대 주지 마십시오.
- 신생아는 옷안쪽에 안고 당신의 피부가 닿도록 감싸줍니다.

저체온증을 어떻게 예방하는가?

- 따뜻한 옷을 여러 벌 입고 손과 발 보호복을 착용합니다(딱 끼는 허리밴드, 양말, 및 신발은 피합니다).
- 따뜻한 머리덮개를 착용합니다. 많은 양의 열이 보호되지 않은 머리를 통해 빠지므로 머리덮개를 착용하는 것은 매우 중요합니다.
- 가능하면, 옷이 젖은 즉시 마른 옷으로 갈아 입습니다.
- 따뜻하고 적합한 장소를 이용합니다.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127