

③ 장애인, 환자



신체·인지능력이
상대적으로 떨어지는
장애인과 환자는
특히 낙상사고에
취약합니다!

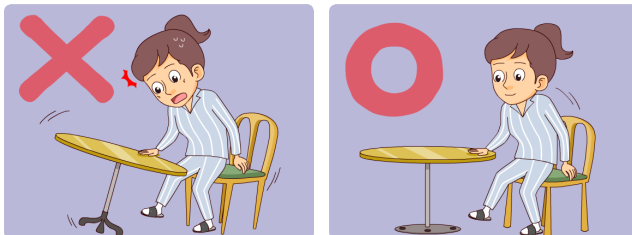


▶ 낙상의 위험을 증가시키는 경우

- 뇌졸중, 관절염, 파킨슨병, 우울증, 치매, 시각 및 청각질환, 고혈압 등의 만성질환을 앓고 있는 경우
- 진정제, 항정신성 의약품, 이뇨제, 고혈압 치료제 등의 약물을 복용하는 경우(복용기간과 복용한 약물에 따라 낙상 위험도 증가)
- 움직이는 신체능력이 저하되었거나 일상생활 수행 동작에 어려움이 있는 경우, 균형능력 저하가 있는 경우

▶ 낙상사고 예방을 위한 행동요령

- 실내 조명을 밝게 하고, 바닥을 정리된 상태로 유지합니다.
- 계단을 오르내릴 때 난간을 꼭 잡습니다.
- 앉고 일어설 때 가구나 탁자 등을 짚되, 가구나 탁자가 함께 넘어지지 않도록 조심합니다.
- 환자의 경우, 침대에 안전 난간을 설치해야 합니다.



겨울철 낙상사고 예방

도로 결빙 등으로 인한 낙상사고가
많이 발생하는 겨울철 빙판길 낙상사고
예방에 주의합니다!
(11~12월 다른 달의 3배)



▶ 빙판길을 걸을 때의 요령

- 보폭을 평소보다 좁게 하여 걸어야 합니다.
- 미끄럼이 적고 굽이 낮은 신발을 신어야 합니다.
(구두, 하이힐 등은 가급적 자제합니다.)
- 주머니에 손을 넣은 채 보행하지 않습니다.
- 그늘이 진 곳은 피하고, 해뜨기 전 또는 해질 무렵에는 보행 시 특히 주의해야 합니다.
- 넘어질 경우에는 가급적 주저앉으면서 옆으로 구르고, 머리를 부딪히지 않도록 조심해야 합니다.

낙상사고 대처

- 낙상사고 시 증상 : 타박상, 머리 충격 시 뇌출혈 등
- 영유아, 어린이의 경우 사고 이후 72시간 동안 주의 관찰하고 증상이 있으면 병원에서 검사 및 치료를 받아야 합니다.



- 낙상 직후, 무리하게 움직이거나 이동하지 않고, 119나 다른 사람에게 도움을 요청합니다.



시설안전 > 안전취약계층

낙상예방

생활안전
분야

낙상사고란? 넘어지거나 떨어져서 다치는 사고



주의 영유아, 어린이, 노인 등 대상 별로 발생 원인과 사고가 발생하는 계절이 다르므로 보호자의 주의가 필요합니다!

대상 별 낙상사고 예방

① 영유아, 어린이

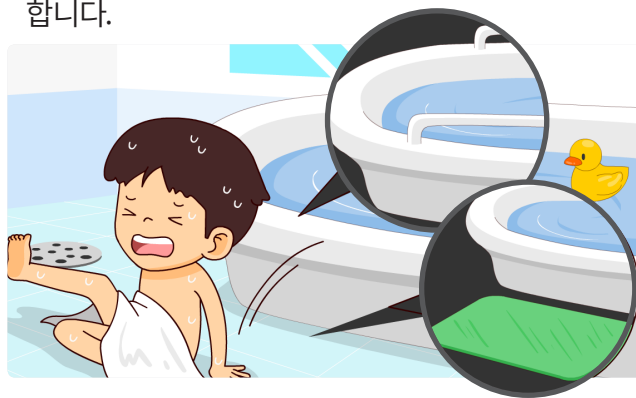


▶가정 내

- 창문이나 베란다 주변에 딛고 올라갈 수 있는 물건이나 가구는 두지 말아야 합니다.
- 침대 주변에는 완충재(매트, 쿠션 등)를 설치하고, 가구의 모서리에는 완충용 보호대를 설치해야 합니다.



- 영유아를 침대에 둘 경우 침대 안전난간(가이드)을 설치해야 합니다.
- 욕실 바닥에 물기를 없애고, 미끄럼 방지 패드를 부착해야 합니다.
- 욕실 출입 시에는 뛰지 말고, 슬리퍼를 신어야 합니다.
- 욕조에서 미끄러짐에 의한 낙상 사고가 자주 발생하므로 미끄러지지 않도록 조심히 움직여야 합니다.



▶실외(놀이터 등)

- 아이가 놀이기구를 안전하게 타는지 항상 살펴야 합니다.
- 놀이기구나 난간, 나무 등 높은 곳에서 뛰어내리는 행동이나 놀이를 하지 않도록 지도합니다.
- 수영장, 목욕탕 등 미끄러지기 쉬운 장소에서는 뛰지 말고 걷도록 지도합니다.
- 유모차를 이용할 때는 반드시 안전벨트를 착용하도록 해야 합니다.



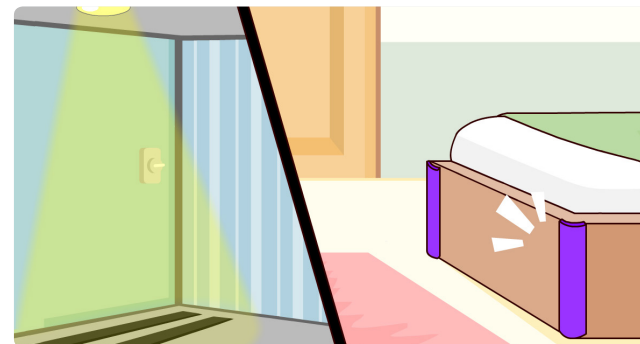
주의 유모차에서 떨어지는 사고 빈번히 발생하므로 주의가 필요합니다!

② 노인



▶가정 내

- 현관이나 계단에 조명을 설치하고, 미끄럼 방지 테이프를 설치합니다.
- 문턱을 없애거나, 눈에 잘 띄는 색 테이프를 부착합니다.
- 낮은 높이의 침대를 사용하고, 가구 모서리에 보호대를 씌웁니다.



- 욕실이나 욕조에는 미끄럼 방지 패드를 사용합니다.
- 변기나 욕조 주변에는 안전손잡이를 설치합니다.
- 계단을 오르내릴 때에는 난간을 꼭 잡고 이동합니다.

▶외출이나 실외활동 시

- 보행 시에는 주머니에 손을 넣지 말고, 보폭을 좁게, 천천히 걷습니다.
- 보행이 불편할 경우 지팡이, 보행기 등 보조기구를 사용합니다.

