

# 야외활동 및 체육대회 부상(코피, 치아) 응급처치

## "주간 안전 신호등 ●"

- **야외활동 및 체육대회 부상 위험** : 땀이나 골절, 피가 날 경우에는 냉 찜질 좋아요.
- **골절 응급처치** : [휴식(Rest)→냉 찜질(Ice)→압박(Compression)→높게(Elevation)]
- **[생각하기]** 옆에 있는 친구가 갑자기 코피가 날 경우 어떻게 도와 줘야 될까요?

## "알아두면 좋은 안전교육자료"

### ◆ 골절이나 땀이 의심 될 때

- 다친 부위를 가만히 둔다(Rest).
- 얼음, 찬 물수건으로 냉 찜질을 한다(Ice).
- 붕대로 압박 고정시킨다(Compression).
- 부위를 심장보다 높게 한다(Elevation).
- 아픈 곳을 나무 등으로 고정하고 병원이송
- 골절이 의심될 때는 다친 부위 위, 아래 관절까지 고정해 주어야 한다.

### ◆ 코피가 날 경우 응급처치

- 머리를 앞으로 숙이고, 입으로 숨을 쉰다.
- 엄지와 검지로 콧등을 5분 이상 눌러준다.
- 찬 물수건이나 얼음 찜질을 콧등, 목덜미에 해준다.
- 출혈이 20분 이상 멈추지 않거나, 골절이 의심될 경우 병원으로 이송한다.
- 주의사항  
- 고개를 들지 말 것 : 피가 목으로 넘어가 위장이나 폐에 넘어갈 수 있기 때문이다.

### ◆ 치아가 부러졌을 때 응급처치

- 이가 빠졌을 때(특히 영구치) 다시 심을 수 있도록 보관하는 것이 중요하다.
- 빠진 이는 먼지만 살짝 제거할 정도로 씻고

- 이는 우유나 식염수에 넣어 즉시 병원이송, 또는 빠진 이를 입 속에 넣고 가도 좋다.

### ◆ 머리를 다쳤을 때

- 의식과 호흡을 자주 확인한다.
- 잠깐이라도 의식을 잃거나 토할 때, 심한 두통이 있을 때, 귀/코에서 피나 맑은 액체가 나올 때는 즉시 병원으로 이송한다.
- 척추 손상이 있을 수 있으므로 함부로 움직이지 않는다.
- 출혈이 있을 경우 거즈로 상처를 압박하고, 붕대로 고정해 준다.
- 뇌를 다친 경우 구토를 하는 경향이 있으므로 토할 때는 옆으로 눕혀 구토물이 기도나 폐로 들어가지 않게 한다.

[지역 응급의료 센터 전화] \_\_\_\_\_ **119**

- \* 전북대병원 063)250-1131
- \* 원광대병원 063)859-1150
- \* 군산의료원 063)472-5129
- \* 남원의료원 063)620-1119
- \* 전주제수병원 063)230-8282



\*전북안전 매뉴얼(앱)에서 '화재, 지진' 을 검색하여 동영상으로 배워요.

## "이야기 해봐요"

체육대회 중에 넘어져서 이(치아)가 빠졌다면 어떤 응급처치를 해야 할까요?

답 예시) 빠진 이를 살짝 씻고, 우유나 식염수에 넣어 즉시 병원 이송 또는 입 속에 넣고 가도 좋다.

**4E**

everyone 누구나  
everyday 매일 매일  
everywhere 어디서나  
everything 모든 것에서  
안전할 권리

