



12월 지곡 보건소식지



겨울철 안전사고 및 응급처치

❁ 저온화상

: 일반적인 화상은 100도 이상의 뜨거운 열에 의해 피부가 손상되는 반면 저온화상은 40-50도 정도의 열에 오랜시간 노출되어 발생하는 화상입니다. 아주 뜨겁다고 느끼는 온도에 미치지 않기 때문에 회피반응이 없어 장시간 노출됨에 따라 피부 조직에 열이 축적되어 피부세포가 손상됩니다.

❁ 저온화상 응급처치

- 화상부위를 찬물에 20분 이상 담가 열기를 식힙니다.
- 시계, 반지, 목걸이 등의 장신구를 즉시 제거합니다.
- 물집은 터뜨리지 말고 오일 등을 바르지 않습니다.
- 화상 부위 깨끗한 천 혹은 거즈를 대고 붕대로 감아줍니다.

❁ 난방용품별 저온화상 예방법

- 전기장판을 고온 상태로 장기간 사용 시 피부에 열이 밀집되므로 온도는 체온과 유사한 37도로 설정합니다.
- 한동안 사용하지 않던 전기장판은 온도조절기가 제대로 작동하는지 점검 후 사용합니다.
- 최고 70도까지 올라가는 핫팩의 경우 2시간 이상 지속적으로 노출되면 저온화상을 입기 쉬우므로 옷 위에 사용합니다.
- 온열난로는 1M 이상 거리를 두고 사용합니다.



피부건조증 관리

피부 건조증이란?

: 피부 표면 지질 감소와 천연 보습성분 감소로 인해 피부가 하얗게 일어나고 울긋불긋해지며 가려움증이 생기고, 심할 경우 갈라지는 피부 질환을 말합니다.

피부 건조증 예방법

- 실내온도 20-22도, 습도는 45% 정도를 유지합니다.
- 가습기, 젖은 빨래, 어항 또는 실내 화초 등을 이용합니다.
- 피부에 자극을 주는 옷을 입지 않도록 합니다.
- 충분한 양의 물이나 음료를 섭취하여 몸의 수분을 유지합니다.

올바른 목욕습관

- 뜨거운 물을 사용한 목욕은 피합니다.
- 목욕 후 타올로 피부를 가볍게 두드리듯 물기를 닦고 바로 보습제를 도포해줍니다. (규칙적으로 바르는 것이 가장 중요)

피부 염증이 있다면?

- 건조하고 긁어서 상처가 생긴 피부는 감염되기 쉽습니다.
- 감염된 피부는 발적과 함께 부어오르게 됩니다.
- 진물이 나기도 하는데, 세균 감염이 생기면 감염증 치료를 위해 항생제를 써야 할 수 있습니다.
- 뚜렷한 원인 없이 2주 이상 호전되지 않는 심한 가려움이 있는 경우 의사의 진찰이 필요합니다.



겨울철 장염: 노로바이러스

❁ 노로바이러스에 의한 장염

- 나리와 관계없이 전 세계에 걸쳐 산발적으로 발생하며 영하의 추운 날씨에도 오래 생존하고 전염성이 매우 강한 특징이 있습니다. (소량의 바이러스로도 감염 가능)
- 오염된 음식물이나 물 섭취, 감염자의 대변 또는 구토물을 통해 전염됩니다. 오심, 구토, 설사, 복통, 권태감, 열 등이 나타나는 위장관 증상이 24-48시간 지속될 수 있습니다.

❁ 개인위생관리 요령

1. 화장실 사용 후, 귀가 후, 음식 조리 전 손씻기 생활화하기
2. 식수는 끓여서 섭취하기
3. 굴, 어패류는 85도 이상의 온도에서 1분간 가열하여 섭취, 음식물을 맨손으로 만지지 않도록 주의하기
4. 채소, 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 섭취하기
5. 감염 의심 즉시 의료기관을 방문하고 화장실, 변기, 문손잡이 등은 자주 소독하기(감염자가 사용한 경우 바이러스가 존재할 가능성이 매우 높습니다.)

2024.11.27.

전주지곡초등학교장 (직인생략)