

□ 재난유형별 홍보문구

[1단 10자 이내] : “겨울철 안전, 대비하고 실천하자!”

유형	홍보문구 및 안전교육 내용
겨울대설 행동요령	<p>□대설! 이렇게 대비합니다.</p>  <p>짧은 시간에 급격히 눈이 쌓이게 되므로 차량·산간 고립, 교통사고, 쌓인 눈으로 인한 시설물 붕괴 등의 피해가 발생할 수 있습니다.</p> <p>※ 습기를 많이 머금은 습설의 경우 3~10배 무거워져 시설물 붕괴 등 피해 우려가 큼</p> <p>겨울철에는 다음 사항을 숙지해 가족이나 이웃과 함께 피해를 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.</p>
	<p>대설 행동요령 ①</p>  <p>습설 주의, 대설경보, 대설주의보, 대설경보</p> <p>기상정보를 수시로 확인해 대설·습설에 대비 ※ 눈이 쌓이면 가급적 외출을 자제하고 대중교통 이용하기</p>
	<p>대설 행동요령 ②</p>  <p>내 집·점포 앞 눈은 내가 치워 낙상사고를 예방하고, 미끄럼 사고 대비 자전거, 전동킥보드 등 이용 금지</p>
	<p>대설 행동요령 ③</p>  <p>제설작업은 주간에 2인조 이상, 안전 확보 후 실시하며, 심야제설, 지붕 올라가기 등 무리한 작업 금지 ※ 눈이 많이 쌓였을 경우 안전한 곳으로 신속히 대피</p>
	<p>대설 행동요령 ④</p>  <p>가로수, 노후 시설 등 붕괴·전도 위험구조물 접근금지 및 위험징후 포착 시 즉시 대피 후 신고 ※ 노후 측사, 임시전막, 비닐하우스 등은 미리 점검·보강</p>
	<p>대설 행동요령 ⑤</p>  <p>적설·결빙 도로에서는 안전거리 유지 및 서행 급제동·급가속·급핸들 조작하지 않기 ※ 제한 최고속도의 20%~50% 감속</p>
	<p>대설 행동요령 ⑥</p>  <p>눈이 오면 타이어에 스노우체인·스프레이제인 등을 사용 ※ 스노우체인 등 월동용품은 미리 준비</p>
<p>대설 행동요령 ⑦</p>  <p>정전·고립 대비, 생필품*을 가정, 차량에 비치 * 비상조명, 보온물품(담요, 핫팩 등), 간편식, 식수, 연료 등 ※ 고립 대비, 전기차는 수시로 충전하기</p>	

	<p>□대설대비 행동요령</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓외출 시 목도리, 장갑, 모자 등을 착용하고 주머니 손 넣지 않기 <li style="padding-left: 20px;">*보행 중 보폭을 줄이고, 스마트폰 보지 않기 ✓낙상사고 예방을 위해 내 집 앞, 내 점포 앞 눈은 내가 치우기 ✓미끄럼 사고 예방을 위해 자전거, 전동 킥보드 등 이용 금지 ✓노후 가옥과 비닐하우스 등은 무너지지 않도록 시설 점검과 지주 보강 ✓적설·결빙 도로에서는 서행하고 급제동·급가속·급핸들 조작하지 않기 ✓눈이 오면 타이어에 스노우체인 · 스프레이 체인 등을 사용 ✓차량 고립 시 119에 신고하고 히터, 담요 등으로 체온 유지
--	--

유 형	홍보문구 및 안전교육 내용
겨울철 한파에 따른 한랭질환 예방요령	<p>□한파 특보 발표기준</p> <p>*한파주의보</p> <ul style="list-style-type: none"> - 아침 최저기온이 영하12℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 - 아침 최저기온이 전날보다 10℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년값보다 3℃ 낮을 것으로 예상될 때 - 급격한 저온현상으로 중대한 피해가 예상될 때 <p>*한파경보</p> <ul style="list-style-type: none"> - 아침 최저기온이 영하 15℃ 이하가 2일 이상 지속될 것이 예상될 때 - 아침 최저기온이 전날보다 15℃ 이상 하강하여 3℃ 이하이고 평년 값보다 3℃가 낮을 것으로 예상될 때 - 급격한 저온현상으로 광범위한 지역에서 중대한 피해가 예상될 때
	<p>□한랭질환 예방 기본 수칙</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 따뜻한 옷(방한장구) <ul style="list-style-type: none"> - 3겹 이상의 옷은 보온성을 높여주므로 여러겹의 옷 입기 - 모자 또는 두건을 착용하여 신체 열 손실 줄이기 - 필요시 얼굴과 입을 가리는 마스크 사용하기 - 보온장갑 및 보온·방수 기능이 있는 신발 착용 2. 따뜻한 물 <ul style="list-style-type: none"> - 따뜻한 물과 당분이 함유된 음료를 충분히 섭취하기 3. 따뜻한 장소(휴식) <ul style="list-style-type: none"> - 추위를 피해 쉴 수 있는 따뜻한 장소에서 휴식 취하기

2024.11.20. 질병관리청

겨울철,
**한파가 예보된다면
한랭질환을 조심하세요!**

2024.11.20. 질병관리청

올 겨울, 추위는 평년보다 약간 일찍 오고,
기온이 큰폭으로 떨어질 것으로 예상

갑작스러운 한파 시
실외활동을 자제하고,
외출 시
보온에 **각별히 주의!**

2024.11.20. 질병관리청

**한랭질환 중 대표적인 질환
저체온증, 동상**

저체온증 위험군은?	동상 위험군은?
<ul style="list-style-type: none"> 음식 섭취나 보온(의복, 난방)이 적절하지 않은 노인 노숙인, 등산객 등 장시간 야외에서 지내는 사람 알코올, 약물 중독 등 술이나 약물을 과용(과용)한 사람 추운 환경에 노출된 아기 	<ul style="list-style-type: none"> 혈액순환 장애가 있는 경우 극심한 추위에도 적절한 방한용품(장갑, 신발, 양말 등)을 착용하지 못한 경우

출처: 질병관리청, 한파대응에 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 배포하기

2024.11.20. 질병관리청

**심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압 등
기저질환이 있다면 저체온증, 동상에
더 위험할 수 있으니 특히 주의 필요!**

급격히 추워지면 혈압이 상승하고 증상 악화로
위험할 수 있으므로 추위에 갑자기 노출되지 않게 주의하고
무리한 신체활동 피하기!

출처: 질병관리청, 한파대응에 한랭질환 예방을 위한 건강수칙 배포하기

2024.11.20. 질병관리청

한랭질환자 조치요령

추운 날씨에 쓰러진 사람을 발견하면 신속히
병원으로 데리고 가거나 의식이 없는 경우 빠르게
119로 신고하고 따뜻한 곳으로 옮겨주세요.

환자가 의식이 있는 경우 따뜻한 음료나 도움이 될 수 있으나,
의식이 없는 환자에게는 위험할 수 있어 주의가 필요합니다.

2024.11.20. 질병관리청

한랭질환 예방수칙

<p>생활습관</p> <p>가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취 고른 영양분을 가진 식사하기</p>	<p>실내환경</p> <p>실내 적정온도와 습도를 유지하고 건조해지지 않도록 하기</p>
<p>외출 전</p> <p>체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)</p>	<p>외출 시</p> <p>따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등) 입기, 무리한 운동은 하지 않기</p>