
	보 도 자 료		수도권매립지 종료		
	배포일자	2021년 12월 14일(화) 총 2매			
담당 부서 건강체육국 건강증진과	담 당 자	• 만성병관리팀장 • 담당자	김성미 이민교	☎440-1591 ☎440-1594	
사 진	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음		참고자료	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	
보 도 시 점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.				

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요.

- 인천시, 한파 대응 취약계층 집중 방문건강관리 지원 -
- 내년 3월말까지 건강취약계층의 건강상태를 면밀히 살피 것 -

인천광역시는 12월부터 영하권 추위가 지속될 것으로 전망됨에 따라 고령·만성질환자 등 건강취약계층의 건강관리를 강화한다고 밝히며 한파대비 건강수칙을 준수해 줄 것을 당부하였다.

고령자는 온도에 대한 신체적응능력이 낮고 심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환자는 한랭질환에 취약하기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

한파로 인한 피해 최소화를 위해 시는 한파대응 대책기간에 돌입한 11월부터 건강취약계층의 건강관리를 강화했다. 각 군·구 보건소의 방문건강관리 전담인력인 간호사, 사회복지사, 물리치료사 등 96명이 취약계층 중 방문건강관리 대상자 약 3만 6천여 명의 건강상태를 집중 관리하고, 한파대비 건강수칙을 교육하며 필요시 지역자원과의 연계 를 통해 복지서비스를 제공한다.

올해도 코로나19 상황을 고려해 대면·비대면 방문을 병행해 방문건강

관리 대상자를 관리하고 한파 경보 시 군·구 보건소의 일일상황보고를 통한 상시 모니터링을 강화해 대상자 교육 및 응급상황발생 시 대비 등 철저히 관리할 예정이다.

아울러, 시는 특히 고령의 어르신들이 있는 가정에서는 아래의 건강관리 수칙을 준수하여 한파에 대응하기를 당부했다.

<겨울철 한파대비 방문건강관리 건강수칙>

- 노약자, 영유아 등을 위해 난방과 온도관리에 유의하기
- 외출 시에는 동상에 걸리지 않도록 보온에 유의하기
- 동상에 걸리면, 비비지 말고 따뜻한 물에 30분가량 담그고, 온도를 유지하며 즉시 병원으로 가기
- 수도계량기, 보일러 배관 등은 헌 옷으로 보온하기
- 장기간 외출 시 온수를 약하게 틀어 동파를 방지하기
- 도로가 얼 수 있으니 차에 스노체인 등 월동용품을 준비하고, 부동액 등 자동차 점검하기

정형섭 시 건강체육국장은 “추위가 잦아드는 3월말까지 건강취약계층의 건강상태를 면밀히 살피겠다” 며 “한파대비 건강수칙 준수를 통해 모두가 건강한 겨울을 보내시길 바란다” 고 말했다.

<붙임> 포스터

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.



❄️ 건강 수칙을 지켜주세요!

생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기

실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를 유지하고 건조해지지 않도록 하기

외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)

외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)

❄️ 이런 분들 더욱 조심하세요!

저체온증 위험군

- 음식이나 보온(옷, 난방)이 적절하지 않은 노인
- 장시간 야외에서 지내는 사람(노숙인, 등산객, 실외직업자 등)
- 추운 환경에서 지내는 영유아
- 술을 과음하거나 항우울제 또는 금지된 약물을 복용한 사람

동상 위험군

- 장시간 야외에서 지내는 사람(노숙인, 등산객, 실외직업자 등)
- 극심한 추위에도 적절한 의복을 입지 못한 경우
- 혈액순환 장애가 있는 경우

❄️ 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!

- 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.
- 따뜻한 장소로 이동하세요.
- 젖은 옷을 모두 제거하세요.
- 담요나 옷으로 몸을 따뜻하게 합니다.
- 동상 부위가 있다면 따뜻한 물에 담급니다.