

안전한 겨울나기를 위한 7가지 수칙



외출 시

1

외출할 때는 내복, 목도리, 모자, 장갑 등을 꼭 착용하고, 옷을 여러겹 껴입어 갑작스런 온도차에 대비하세요.



동상 조심

2

손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등이 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상에 걸릴 수 있으니 조심하세요.



야외운동 시

3

야외운동은 이른 아침에는 피하고, 한낮에는 준비운동을 충분히 한 후 하세요.



난방기구 사용 시

4

난방기구나 전열기를 사용하실 경우 일정한 시간마다 환기를 시켜주시고 외출 시에는 꼭 꺼주세요.



동파 예방

5

장시간 집을 비우게 될 경우에는 수도꼭지를 조금 열어 물이 흐르도록 하여 동파를 예방하세요.



동파 시

6

보일러 배관 등이 얼었을 경우 따뜻한 물이나 헤어드라이어 등을 이용하여 서서히 녹이세요.



폭설·한파 시

7

폭설·한파 시 고립이 예상되는 어르신이 주변에 있는 경우, 가까운 주민센터 또는 독거노인종합지원센터(1661-2129)로 연락주세요.



응급상황이 발생한 경우



119구조, 구급 등 긴급상황은 중앙응급구조대에 연락



129보건복지콜센터



1661-2129 독거노인종합지원센터

