

추운 날씨의 건강문제 및 우려사항

메릴랜드주 건강 및 정신 위생국은 추운 겨울 날씨 동안에는 고려해야 할 많은 심각한 건강 관련 문제가 있다는 것을 주민들에게 알려 드리는 바입니다. 추위에 노출되게 되면 체온이 내려가게 되어 그 결과로써 저체온증과 심지어 사망으로까지 이어질 수도 있습니다. 귀, 코, 발, 얼굴 등의 노출된 피부와 조직이 얼게 되면 동상, 동창, 참호족 등으로 이어질 수 있습니다.

추운 날씨가 개인에게 미치는 영향을 좌우하는 데는 여러 요인이 있습니다. 추운 날씨와 관련된 질병 및 부상은 바람, 습도 또는 추운 날씨 동안 집안을 제대로 따뜻하게 하지 못함으로 인해 **몹시 춥지 않은 온도에서도** 발생할 수 있습니다. 추운 날씨와 관련된 질병에 대한 위험 요소는 다음과 같습니다:

- 노약자와 어린이들
- 다음과 같은 근본적인 만성 질환 및 질병:
 - 건선 또는 광범위한 피부 화상
 - 갑상선 기능 저하증
- 주류 섭취
 - 부신 기능 저하증
- 신체 조건
- 바롬과 페노바르비탈 등과 같은 개인 판단에 영향을 미칠 수 있는 약물
- 바깥에 있는 동안 일어나는 과로와 땀

낮은 체온 증상은 다음과 같습니다:

- 오한
- 호흡, 혈압 및 심박수 증가
- 창백한 하얀 피부
- 기억력 상실
- 근육 작용의 어려움
- 걷고 말하는 것의 어려움
- 흐려지는 판단력, 혼란, 전투적 성향
- 피로

저체온증 치료는 안전한 곳으로 피신하여 젖은 옷을 벗고 따뜻하고 건조한 옷을 입은 후, 몸을 다시 따뜻하게 하는 것 등을 포함합니다.

증가한 스트레스의 결과로 추위에서 일하는 사람은 심장 발작과 뇌졸중을 겪을 수도 있습니다. 심한 겨울 날씨에 눈 삽질 등의 작업을 하려 할 때에는 의사 또는 의료 서비스 공급자에게 반드시 문의하십시오.

동상은 창백하게 얼은 피부와 (물집이 있거나 없을 수 있음) 얼은 조직을 (감각이 없을 수 있음) 일으킵니다.

동상이 있는 경우 치료를 받을 것을 권고해 드립니다. 동상에 걸린 조직을 문질러서는 안 되며 이 부분을 높게 유지해야 합니다.

동상에서 풀린 조직은 다시 동상에 걸리는 것을 피해야 합니다.

더 알아보기

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response