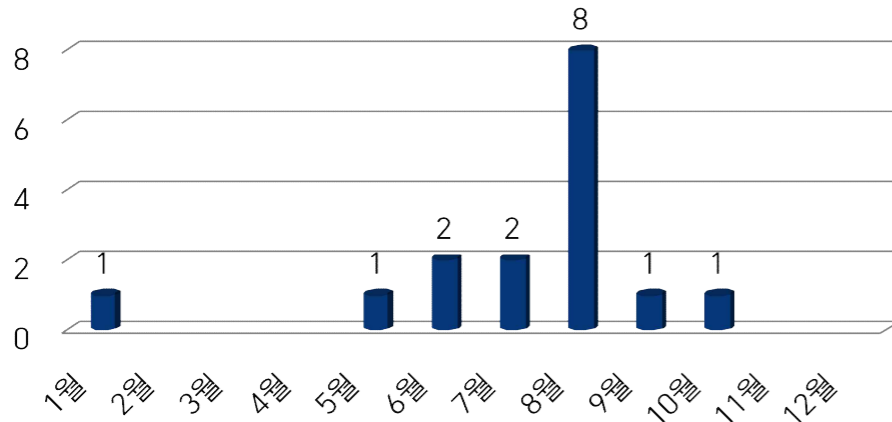


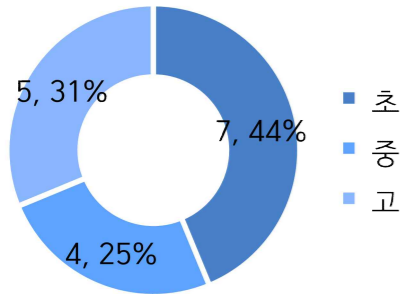
아무리 강조해도
지나치지 않는

물놀이 안전

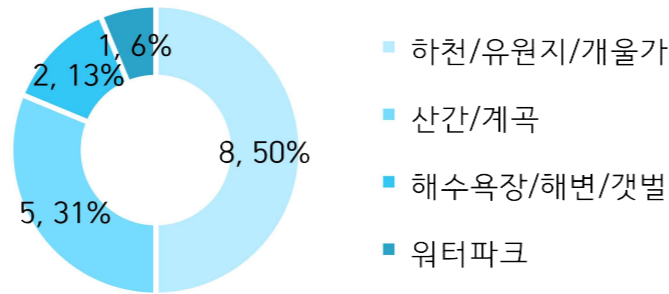
'15~'17년 물놀이 사고 현황*



급별



장소별



- 물놀이 사고는 **8월**에 가장 많이 발생
- 급별로는 **초** 7건 > 고 5건 > 중 4건 순으로 발생
학년별 사고인원을 살펴보면,
중 3, 5명 > 고 1, 4명 > 초 1, 3명 > 초 4, 5 각각 2명 > 중 1, 고 1 각각 1명 순으로
저학년보다 **고학년의 사고발생이 많음**
- 장소별로는 **하천/유원지/개울가**가 8건으로 가장 많고, 산간/계곡이 5건 순임

여름방학을 맞아 계곡, 하천, 바다, 실내외 수영장 등에서 물놀이 활동을 많이 합니다.
물놀이는 자칫 큰 사고로 이어질 수 있으니 각별히 주의해 주세요 !!!



계곡 물놀이 안전 수칙

- 수심, 물살, 지형 파악하기
 - 계곡은 수심, 물살, 바위 등 위험요소가 많으므로 안전한 장소인지 확인
 - 물살에 센 곳은 피하고, 물놀이 중 신발, 튜브 등 소지품이 떠내려가면 잡기 위해 따라가지 말고 어른에게 도움 요청
- 기상이 악화되면 대피하기
 - 비가 오거나 바람이 강하게 부는 날에는 물놀이를 피하고 접근 금지
 - 물놀이 중 갑작스레 기상이 악화되면 안전한 곳으로 대피



해수욕장 물놀이 안전 수칙

- 적정 수심 위치까지만 들어가기
 - 해수욕장에서 물놀이에 적절한 수심은 허리 높이로, 수영 실력에 상관없이 더 깊이 들어가지 않도록 주의
 - 파도가 높은 곳은 물놀이 금지
- 잠금장치가 있는 신발 신기
 - 모래사장에 조개껍질, 뾰족한 돌, 유리 조각 등이 있을 수 있으니 반드시 신발 착용
 - 신발 착용 시 가급적 잠금장치가 있는 신발 착용



사고 사례(2017. 6. 18.)

경기도의 한 계곡에서 생일을 맞아 친구들과 물놀이를 하던 중학생(중 3)이 수심이 깊은 곳(약2~3m)으로 옮겨 놀던 중 실종 사실을 확인
119 신고 후 출동한 구조대에 의해 인근 물속에서 2시간 반만에 숨진 채로 발견

* 자료 출처: KIDS HYUNDAI(키즈현대) 블로그

* 자료출처: '15~'17년 물놀이 사고 보고 건 기준



안전여행하기

여름철 불청객, 폭염과 열대야

일최고기온
33°C 이상
폭염



최저기온
25°C 이상인 밤
열대야

폭염 주의보와 폭염 경보란?

일최고기온이
33°C 이상인 상태가
2일 이상 지속예상
폭염 주의보



일최고기온이
35°C 이상인 상태가
2일 이상 지속예상
폭염 경보

폭염 대비 건강수칙  가지

1 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스 마시기
* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

2 시원하게 지내기

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워 하기
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자, 선크림 바르기)

3 더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



* 자료 출처: 질병관리본부

더위로 인해 발생할 수 있는 대표적인 온열질환

일사병과 열사병



일사병이란?

햇빛에 노출되어 발생하는 열성 응급질환을 통칭
보통 체내의 염분과 수분의 균형이 깨질 때 나타남
40°C 이하의 발열·구토·근육경련·실신 등이 대표적인 증상



대처법

- 서늘한 곳으로 이동해 쉬며 몸의 열기를 서서히 내려줌
- 복장은 느슨하게 풀어주고 물이나 이온음료로 충분한 수분 섭취
- * 환자의식이없는 경우에는 기도로 물이 잘못 들어갈 수도 있기 때문에 섭취하지 않는 것이 좋음



열사병이란?

우리 몸에서 열이 제대로 발산되지 않아 나타나는 질환
더운 날씨에 오래 노출되어 체내의 체온조절기관 이상으로 체온이 정상 온도보다 높아지는 것
40°C 이상의 고열과 함께 현기증·식은땀·두통·구토·근육 떨림 등의 증상이 나타남
의식을 잃고 쓰러지기도 하며, 중추신경계에 문제가 생기고 심하면 사망할 수 있음



대처법

- 가장 먼저 환자를 시원한 곳으로 이동
- 의복은 느슨하게 하고, 환자 의식이 저하되는 단계라면 최대한 의복을 많이 벗김
- 체온계를 사용할 수 있다면, 체온 측정 시작
- 119에 신고
- 의식이 정상이라도 '뜨겁고 붉은 피부'를 보이거나 체온이 높은 경우 119에 신고
- 환자의 상태를 파악하기 어렵거나 응급처치법에 자신이 없다면 의사의 도움
- 냉각처치 실시
- 구급차가 도착하기 전까지 계속해서 냉각처치 실시
- 의식이 있는 경우는 찬물이나 음료수를 먹이지만, 의식이 저하된 경우는 금지

* 자료 출처: 경기도청