

한파에 대비합시다

- 손가락, 발가락, 귓바퀴, 코끝 등 신체 말단부위의 감각이 없거나 창백해지는 경우에는 동상을 조심해야 합니다.
- 심한 한기·피로, 기억상실, 방향감각 상실, 불분명한 발음 등을 느낄 경우에는 저체온증을 의심하고 바로 병원으로 가야합니다.
- 급작스런 기온 강하 시 심장 및 혈관계통, 호흡기 계통, 신경계통, 피부병 등은 급격히 악화될 우려가 있으므로 유아·노인·환자가 있는 가정에서는 난방에 유의해야 합니다.
- 혈압이 높거나 심장이 약한 사람은 노출부위의 보온에 유의하고 특히 머리 부분의 보온에 신경 써야 합니다.
- 외출 후 손발을 씻고 과도한 음주나 무리한 일로 피로가 누적되지 않도록 하여야 하며 당뇨병자, 만성폐질환자 등은 반드시 독감 예방접종을 하여야 합니다.
- 동상에 걸렸을 때는 꼭 죄는 신발이나 옷을 벗고 따뜻하게 해주며 동상부위를 잘 씻고 말려야 합니다.



겨울 운동에

- 운동전 충분한 스트레칭을 실시하여 관절의 부상을 방지하여야 합니다.
- 준비운동은 몸에서 약간 땀이 날 정도가 적당합니다.
- 운동은 가능한 실내에서 하는 것이 부상위험을 줄일 수 있습니다.
- 옷을 겹쳐 입되 많이 입지 말아야 합니다.
- 고혈압 등 만성병 환자는 오후 시간대에 다른 사람들이 있는 실내에서 운동하는 것이 좋습니다.
- 겨울엔 체온 유지를 위해 10~15%의 에너지가 더 소비되므로 운동 강도를 평소의 70~80% 수준으로 낮추는 것이 좋습니다.
- 술은 이뇨(利尿)·발한(發汗) 작용으로 체온을 떨어뜨리므로 등산, 스키 등 운동 중에는 술을 마시지 맙시다.
- 운동 후에는 따뜻한 물로 목욕하고 옷을 갈아입습니다.

수도관 및 계량기

- 수도계량기의 보온을 위해서 보호함 내부는 헌옷으로 채우고 외부에는 테이프를 붙여서 찬 공기가 스며들지 않도록 합니다.
- 복도식 아파트는 수도계량기 동파가 많이 발생하므로 수도계량기 보온에 유의하여야 합니다.
- 장기간 집을 비우게 될 경우에는 수도꼭지를 조금 열어 물이 흐르도록 하여 동파를 방지하여야 합니다.
- 마당 및 화장실 등의 노출된 수도관은 보온재로 감싸서 보온해야 합니다.
- 수도관이 얼었을 때는 헤어드라이어, 따뜻한 물 등으로 서서히 가열하여 녹여야 합니다.



보일러 배관 보온

- 보일러 밑의 노출된 배관은 현 옷 등으로 감싸서 보온합니다.
- 장기간 외출 시에는 보일러를 끄지 말고 동파방지 또는 외출 기능으로 두어야 합니다.
- 배관이 얼었을 경우에는 따뜻한 물이나 온열기(헤어드라이어 등)를 이용하여 서서히 녹여야 합니다.

외출 시에는

- 가급적 대중교통을 이용하여야 합니다.
- 낮에 외출하고 가급적 혼자 움직이지 말아야 합니다.
- 가족·친지에게 행선지와 시간계획을 미리 알려 둡시다.
- 되도록 간선도로를 이용하고 지름길이나 이면도로를 피합시다.
- 만약 자동차에 고립될 경우에는
 - ▶ 휴대전화 등 가능한 수단을 이용하여 구조요청을 하고
 - ▶ 동승자가 있을 경우 서로의 체온으로 추위를 막아야 합니다.
 - ▶ 차례로 수면을 취하면서 깨어있는 사람은 차량 내 온도와 체온을 유지하고 구조에 대비하여야 합니다.
 - ▶ 야간에는 실내등을 켜서 구조요원이 쉽게 찾을 수 있도록 하고
 - ▶ 구조요원이나 항공기에서 쉽게 알아 볼 수 있도록 색깔 옷을 눈 위에 펼쳐 놓아야 합니다.

자동차의 안전대책

- 도로의 결빙에 대비하여 스노-체인 등을 준비합시다.
- 시트를 높이고 앞 유리 성에를 제거하는 등의 방법으로 시야를 넓혀서 빙판길 등 돌발 사태에 대비합시다.
- 미끄러운 길에서 수동변속기 차량은 2단 기어에 반 클러치를 사용하고 자동변속기 차량은 가속기를 서서히 밝으면서 출발해야 합니다.
- 앞바퀴를 직진상태로 하고 출발해야 헛도는 것을 줄일 수 있습니다.

- 커브 길에는 미리 속도를 줄이고 커브를 돌면서 기어변속을 하지 않도록 해야 합니다.
- 빙판길에서 멈출 때에는 엔진브레이크(저속엔진 + 저속기어)로 속도를 충분히 줄인 후 서서히 풋브레이크를 밟아 멈춰야 합니다.
- 저속 운행, 충분한 차간거리 확보 등 안전운전수칙을 준수합니다.

농림 분야

- 맥류, 채소류, 과일류 등 종류에 따라 적절하게 보온해야 합니다.
- 온실의 작물이 동해를 입지 않도록 조치해야 합니다.(난방, 온실커튼·물 커튼·축열주머니 설치 등)
- 온실 출입문은 2중으로 설치하고 북쪽에는 보온벽(방풍벽)을 설치합니다.
- 온실의 둘레는 단열재를 두르고 위쪽은 보온덮개를 덮어야 합니다.
- 정전으로 난방시설 가동이 불가능한 경우에는 숯 등을 태우거나 난로를 피워서 난방해야 합니다.
- 기온이 급강하할 것에 대비하여 난방·보온재 등을 사전에 철저히 점검·정비합니다.
- 축사 등은 바람구멍을 막고 보온재와 난방기를 준비합니다.
- 축사, 하우스 등의 급수시설에 대한 사전 점검과 보온으로 동파를 방지합니다.
- 한파관련 기상특보를 수시청취하고 미리 미리 대비합니다.

수산 분야

- 축제식 양식장은 한파가 닥치기 전에 어장 면적의 1%이상을 확보하여 월동장을 설치합니다.
- 육상양식장은 방풍망 설치 등 보온대책을 마련해야 합니다.
- 장기 기상예보를 청취하고 한파가 예상될 경우에는 양식어류를 조기출하 하여 피해를 예방해야 합니다.
- 기상정보를 수시로 확인하여 한파가 임박한 경우에는 수위를 높게 하고 어류를 월동장으로 집어하여 동사를 방지해야 합니다.
- 어류가 동사한 경우에는 신속하게 냉동·저장하였다가 판매함으로써 피해를 최소화 합니다.

전기 분야

- 전열기나 난방기를 과도하게 사용하지 않도록 해야 합니다.
- 대단위 아파트단지 등에서 용량이 큰 전기기구를 사용할 경우에는 「1시간 사용 15분 정지」를 생활화하여 과부하(정전)를 방지해야 합니다.
- 인화성물질이나 가연성물질을 전열기 부근에 두지 않아야 합니다.
- 하나의 콘센트를 다시 여러 개의 콘센트로 분리시켜, 많은 플러그를 문어발식으로 꽂아 쓰지 말아야 합니다.
- 전기 고장 시 즉시 전문 업체에 수리를 의뢰하고 개인이 임의로 조작하지 맙시다.
- 전기 부품은 정품을 사용하고 구리선 등을 퓨즈로 사용하지 맙시다.

