실천 목표	얼쑤 동래 데이케어	제 2022-01호
어르신과 더불어 행복한 지역사회를 가꾸는 얼쑤 동래데이케어 방문요양		발 행 인 : 이 영 애 담 당 자 : 김 혜 정 발행일자 : 2022. 01. 01.

임인년(壬寅年) 액운을 막아주고 건강과 행운을 불러오는 영물인 흑호랑이 해입니다.
하시고자 하는 일 모두 이루시고 무탈한 한해 되시길 바라며, 새해에도 가정의 평안과 행복이 가득하시길 바랍니다.

동래데이케어 올림♥

저온화상을 아시나요?

저온화상은 40~50도의 열에 오랜시간 노출되어 피부가 손상되는 것을 말합니다.

일반화상은 바로 통증을 느끼지만 저온화상은 대부분 증상을 바로 느끼지 못한다고 합니다.
엉덩이, 다리, 발, 팔, 손과 몸통, 어깨, 목 많은 부위에 발생 할 수 있어 특히 주의해야 합니다.

저온화상 증상과 응급처치

서서히 진행되는 저온화상!

대표적인 증상은 피부가 가렵거나 따끔거리며 피부에 붉은 반점이 생겨요. 열성홍반, 색소침착, 물집을 동반하는 경우도 있습니다. 2~3도의 화상을 입을 수 있어 주의가 필요합니다.

생리식염수나 차가운 물 등을 이용해 화상 부위의 온도를 낮춰야 합니다. 열기가 충분히 식으면 크림이나 연고를 발라야 하며, 심한 경우 병원을 찾아 진단을 꼭 받으셔야 합니다.

저온화상대처법

저온화상 예방법

오랜 시간 열에 피부가 노출되면 노출 부위로 가는 혈액 순환이 느려지게 되고, 피부 조직에 축적된 열은 다른 부위로 이동하지 못해 노출 피부의 온도가 상승하여 화상을 입게 됩니다.

전기장판

전기장판을 고온 상태로 장시간 사용하면 피부에 열이 밀집될 수 있기 때문에 **온도는 체온과 가까운 37도로, 매트 위에 이불을 깔고 장시간 사용하지 않도록 주의합니다.**

핫팩&손난로

최고 70도까지 올라가는 핫팩의 경우 2시간 이상 지속적으로 피부에 노출될 경우 저온화상을 입게 됩니다. **따라서 피부에 바로 닿지 않도록 옷 위에 사용해주세요!**

온열난로

가까운 거리에서 사용할 경우 저온화상의 위험이 있으니 **1m 이상 거리를 두고 사용해주시고, 피부가 노출되는 부위에는 틈틈이 로션을 발라주세요!**

노트북& 스마트 기기

자주 사용하는 스마트 기기를 통한 저온화상도 주의가 필요합니다. **노트북은 다리에 올리고 사용하지 말고, 스마트폰에 닿는 얼굴 부분도 안면홍조 등의 증상이 나타날 수 있으니 장시간 사용을 주의해주세요!**

6/7

실행기능 활동지

아래 그림에서 '가'자로 시작되는 물건에 동그라미 하세요.

1 '가'로 시작하는 물건은 모두 몇 개입니까? _____

2 나머지 물건의 이름도 모두 말해 보세요.

_____