

“ 작은 실천으로
건강을 지킬 수 있습니다! ”

비상 연락처

(국번없이) 1339	응급의료정보센터
(국번없이) 119	중앙 119 구조대
(지역번호) 131	기상청 날씨예보

작은 실천으로 건강을 지킬 수 있습니다!

홍수·태풍 건강실천가이드

1	홍수·태풍에 대하여	2	홍수·태풍 피해 종류
3	건강 피해의 원인	4	건강 피해의 종류
5	홍수·태풍 위험지역	6	취약계층 특별행동요령
7	홍수·태풍 발생전후 행동요령		
9	홍수·태풍에 따른 질환과 대처요령		

우리나라 대표 기상재해, 홍수와 태풍



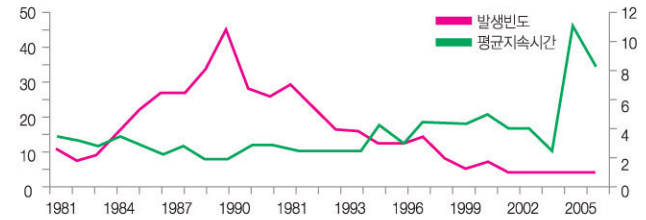
홍수



태풍

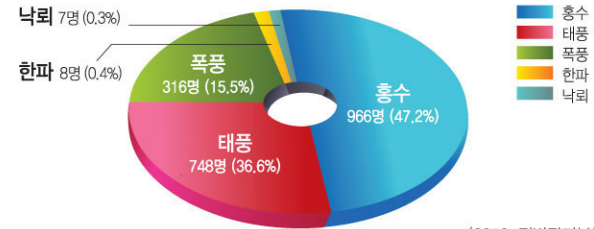
기후변화로 인한 기상재해는 전 세계적으로 발생건수가 급격히 증가하고 있으며, 그 중 홍수와 태풍으로 인한 피해가 가장 크게 나타나고 있습니다.

연도별 재해 발생빈도와 평균 재해 지속시간 (1981~2006)



(2008, 보건복지부)

기상재해 유형별 사망자수



(2010, 질병관리본부)

※ 한국의 기상재해 발생빈도는 1980년대 후반에 최고를 기록한 후 감소추세를 보이고 있지만, 평균 지속시간은 1990년대 중반 이후 증가추세를 보여 한번 발생한 기상재해에 대해서는 파괴력 및 피해현황이 더욱 커지고 있는 실정입니다.

기상재해 유형별 사망자수는 홍수 966명(47.2%), 태풍 748명(36.6%), 폭풍 316명(15.5%) 순으로 나타나 홍수와 태풍으로 인한 피해가 가장 심각합니다.

건강 피해의 원인

건강 피해의 종류



홍수 · 태풍 위험지역

아래와 같은 곳은 홍수 · 태풍 피해가 발생할 가능성이 높다는 것을 기억하세요!



해안 저지대 주택 1층 및 지하층



하천, 호수, 바다 인근 주택



경사가 급한 비탈이나 계곡 인근 주택

주요 체크리스트

- 허술한 지붕은 미리 수리하며 쓰러질 우려가 있는 나무나 담, 벽 등은 단단히 고정시켜 놓아야합니다.
- 마당, 발코니, 옥상 같은 곳에 태풍 시 날아가거나 떨어질 수 있는 물건들을 안전한 곳으로 옮깁니다.
- 창문이나 문을 고정시키고, 문틈이나 창틀을 실리콘과 같은 방수제, 밀폐제로 막습니다.
- 물이 집안으로 흘러들어올 경우를 대비해 모래주머니 등을 준비해둡니다.
- 가스, 수도, 전기 등의 안전을 미리 점검합니다.
- 실내외 쓰레기통을 비우고, 독성물질을 함유한 물질들은 높은 곳으로 옮겨놓습니다.
- 자동차는 침수피해가 우려되는 주차장에서 미리 다른 안전한 장소로 옮겨놓습니다.
- 자동차 연료를 절반이상 채워두며, 자동차 안에 간단한 비상용품함을 준비합니다.

타인의 도움이 필요한 분! 이렇게 준비하세요

| 고령자, 독거노인 | 장애인 |
| 만성질환자 | 우리말 의사소통이 어려운 분 |

신체적 · 정신적 불편함을 가진 사람과 주변인은 재해대비계획을 숙지하고 다음과 같이 대비합니다.

- 1 재난대비계획 세우기**
 - 가족, 간병인 등 도와줄 수 있는 사람과 의논
 - 자신의 한계를 인식, 무엇이 필요한지 점검 (의료기기, 처방약, 왕진서비스 공급방법 등)
- 2 도와줄 사람 네트워크 만들기**
 - 가족 외에 10-15분 내에 올 수 있는 형사 연락 가능한 2-3명
 - 자신의 상태, 사용하는 의료기기 사용법 등 미리 알려주기
- 3 비상시 개인정보 기록카드 만들기**
 - 키, 혈액형, 질병명, 증상, 알레르기 유발물, 진료주기, 담당의료기관 연락처, 복용하는 의약품, 특수의료장비 및 부품, 배터리 구입방법 등
- 4 재회장소 또는 대피장소 정하고 계획 나누기**
 - 1차 재회장소, 2차 재회장소 정하기
 - 탈출가능경로 숙지하고 연습하기
 - 대피장소 연락처와 접근방법 주변사람들과 나누기
- 5 사전에 필요한 준비물 챙기기**
 - 모든 의약품은 최소 3일 이상 분량 준비
 - 진단서나 처방전 챙기기
 - 어분의 의료기기 준비, 모델과 제품번호, 공급업체 연락처 알아보기
 - 특별한 음식섭취가 필요한 사람 비상용 음식 확보하기

홍수 · 태풍 발생 이전 행동요령



-  TV, 라디오를 통한 **기상정보** 주의 깊게 확인하기
-  재해지도/홍수지도로 **거주지역 위험** 확인하기
-  대피장소를 알아두고 **비상용품가방** 준비하기
-  노인과 우리말 의사소통이 어려운 사람 등 도움을 필요로 하는 **이웃 돌보기**
-  사전에 간단한 **응급처치요령**을 익혀두기
-  환자를 둔 가족이나 장애, 질병을 가진 사람은 사전에 여분의 **의약품과 의료기기** 준비하기
-  모든 창문과 문을 고정하고 물이 셀만한 **창틀이나 문틈**을 방수제나 밀폐제로 막기
-  가스, 수도, 전기 등 **안전점검**하기
-  담, 벽, 지붕, 나무 등 **붕괴위험여부** 확인하기
-  하수구가 막히지 않도록 **마당과 뜰 청소**하기
-  **실내 · 외 쓰레기통** 미리 비워놓기
-  유류, 살충제 등 **위험물질은 안전한 곳**으로 옮겨놓기
-  발코니, 옥상 등에서 날리거나 **추락할 위험이 있는 물건들**은 **안전한 곳**으로 옮겨놓기

-  대피 후, **관계당국의 공지**가 있을 경우 귀가하기
-  침수된 집에서는 전기나 가스설비 · 장치를 **전문기술자의 검사**를 마친 후 사용하기
-  물이 새거나 기울어진 지붕, 금이 간 벽 점검하기
-  집안의 **위험물질(기름, 오물, 제초제)** 제거하기
-  청소 시, 항상 **장갑과 장화 착용**하여 홍수물 접촉 피하기
-  홍수물에 닿은 집안 물건 표면을 **소독**하고, 모든 의류와 직물은 세탁 후 **건조**하기
-  집 안팎의 **오물과 쓰레기**를 치우고, 쥐와 같은 동물 사체는 집밖으로 폐기하기
-  **홍수물에 접촉된** 개인 세면도구, 위생용품, 의약품 등 모두 폐기하기
-  모기와 같은 해충들로 전염병이 발생할 수 있어 **모기약** 준비하기
-  면역력이 약한 **노인, 어린이, 장애인** 등은 오염된 청소장소에서 가급적 떨어져있기
-  물은 반드시 **끓여 먹거나** 병에 든 생수 먹기
-  홍수물에 접촉된 **모든 음식물들 버리기**



홍수 · 태풍 발생 이후 행동요령

홍수 · 태풍에 따른 질환과 대처요령

기상재해로 인한 건강영향은 단기간에 대규모의 환자, 사망을 유발시키는 질환과 부상, 정신건강처럼 재해가 끝난 후에도 수개월 또는 수년 동안 지속적으로 영향을 미치는 것까지 다양하게 나타날 수 있습니다.

저체온증

체온이 평소보다 급격히 저하되는 상태로, 어린이나 노년층은 특별한 주의가 필요합니다.

증세

오한, 느리고 불분명한 의사소통, 심한 무기력증, 걷기 어려움, 정신혼란, 반의식 · 무의식 상태 지속

예방법

옷을 따뜻하게 입고 머리덮개나 모자를 착용하며 젖은 옷은 즉시 갈아입습니다.

돌볼 때 주의사항

- 너무 빠르게 체온을 높이려 하지 마십시오.
- 젖은 옷을 벗기고 마른 담요로 머리와 손, 발부터 감싸줍니다.
- 따뜻하지만 너무 뜨겁지는 않은 음료를 제공하며, 알코올은 절대 섭취해서는 안됩니다.



수인성 · 식품매개 질환

태풍과 홍수, 기온 등 기후요인에 의한 영향으로 식중독과 수인성 감염질환이 일어납니다.

예방법

깨끗한 물과 비누, 손 소독제로 손을 자주 씻으며, 설사 등이 지속될 경우 의사 진료와 함께 가까운 보건소에 신고합니다.



정신적 피해

격한 분노, 좌절과 실망, 판단력 흐려짐, 공포심과 무력감, 피로, 수면장애, 음식섭취량의 갑작스런 변화, 집중력 저하

예방법

자신의 감정을 주변사람에게 솔직하게 표현하고 충분한 휴식과 수면을 취합니다. 일상생활로 돌아가도록 노력하며, 개선되지 않을 경우 의료기관에 도움을 요청하세요.

