

피서철의 事故와 응급처치

— 緊急狀況 당황말고 신중대처 —

여름 휴양지에서는 뜻하지 않는 각종 사고로 즐거운 피서나 여행을 망치는 수가 더러 있다. 예를 들면 수영중의 익사사고나 캠핑지에서 의식중독·일사병·독사나 벌레에 물리는 경우등이 바로 그것들이다.

그러나 이같은 사고에 대비하여 평소 어느정도의 상식만 갖추고 있으면 당황하지 않고 위기를 모면할 수 있다.

우선 피서여행이나 등산을 떠날 때는 몇가지 기본 구급의약품 및 의료용품을 휴대한다. 머큐러크롬(타박등에 의한 상처소독) 옥도정기(개나 쥐에 물린 상처의 소독) 아연화붕산연고(가벼운 화상·화농성종기·습진·찰과상·일광피부염등) 부실피질호르몬연고(알레르기·접촉성피부염) 아스피린(두통·치통·해열) 항생제(설사·염증성질환) 암모니아수(벌레에 물린데나 실신했을때의 각성제) 등의 약제와 솜·붕대·반창고등을 준비한다.

이들 구급약품은 한류음으로 만

들어 휴대하는 것이 좋고 설명서를 잘 읽고 정확히 사용해야 한다.

한편 환자가 발생, 긴급한 상황 일때는 우선 그 원인을 제거한 다음 편안한 자세를 유지토록 한다.

즉 물에 빠져 물을 많이 마셨을 경우나 식중독 증세를 나타낼 때는 일단 토하게 한다.

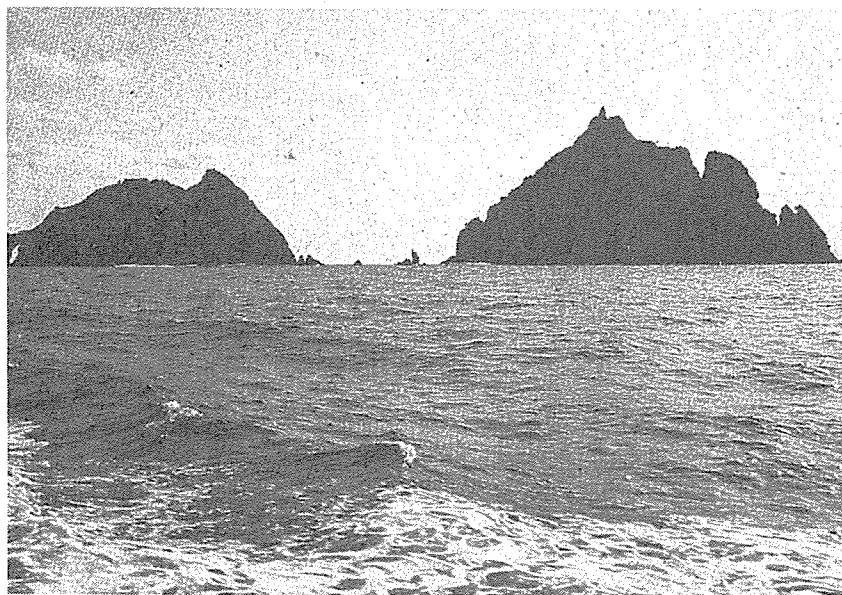
또한 출혈때는 머리를 높여 눕힌 뒤 지혈조치를 취하고 쇼크나 일사병일때는 반대로 머리를 낮춰준다.

복부의상때는 무릎을 세워 주고 구토후엔 얼굴을 옆으로 돌려준다. 그러나 이같은 응급조치로 일시적이거나 치료가 불가능할때는 들것등을 이용, 환자를 가까운 병원으로 옮기거나 112 등에 전화를 걸어 구급차를 요청한다.

◇수영중 사고=수영중 가장 위험한 것은 심장마비이므로 물에 들어가기전 온몸을 물로 적셔 물의 온도에 몸을 적응토록 해야 한다.

또한 물이 너무 차거나 물속에 오래 있어도 좋지 않다.

물에 빠져 물을 많이 마셨을 경



우는 옆드리게 한 뒤 배를 치켜올리거나 大腿를 무릎에 얹고 등을 밀어 물을 토하게 한다. 숨이 멎었으면 코를 막고 입으로 공기를 불어 넣어 인공호흡을 시키고 심장이 안뛰면 가슴을 세차게 때리며 심장 맛사지를 한다.

◇일사병=일사병은 현기증이나 두통·구토·호흡곤란은 물론 심하면 의식불명의 상태를 유발하므로 일단 환자가 발생하면 통풍이 잘되고 서늘한 곳에 옮겨 안정시키는 것이 무엇보다 중요하다.

또한 고온으로 땀을 많이 흘려

체내에 염분과 수분이 부족하면 근육에 경련현상이 일어나므로 즉각적인 체내수분공급도 필요하다.

그러나 증세가 심할 경우 사망하는수도 있으므로 지체없이 의사를 부르거나 병원으로 환자를 옮겨야 한다.

◇식중독=미지근한 물을 마시게 한뒤 목구멍에 손가락을 넣어 토하게 한다. 시간이 경과한 경우는 설사약을 먹이거나 관장을 하여 장내의 독물을 배설케 한다. 배를 따뜻하게 한 후 안정을 취하게 하며 보리차등을 조금씩 먹인다.

그러나 심한 중독일때는 응급조치후 서둘러 병원으로 보내야 한다.

◇火傷=버너불이나 뜨거운 물에 데었을 때는 차가운 물로 상처부위를 식혀주고 자극없는 연고나 화장용 크림을 발라 상처를 보호해준다.

그러나 가벼운 화상이 아닌 경우에는 설블리 손대지 말고 찬물로 식힌후 가제로 상처를 감싸고 가까운 병원을 찾는 것이 좋다.

◇독사·개·곤충등에 물렸을 때 =여름피서지에서는 모기·진드기 독나방·관판날개개미·하늘소·벌 등 해충에 물리거나 쏘이지 않도록 주의해야 한다.

또한 물속에 사는 쭉기미· 뱀이·가오리·해파리등 毒魚에 쏘이지 않도록 한다.

벌레에 쏘였을때는 알칼리성인 암모니아수를 발라 중화시킨다.

그러나 이것이 없을 때는 진한 비눗물을 발라도 좋다. 특히 독나방에 물렸을 경우엔 비눗물로 씻고 암모니아수나 아연화붕산연고를 바르는 것이 좋다.

毒魚에 쏘였을 경우는 암모니아수·중탄산소다수를 바르거나 알콜로 상처를 소독한다. 그러나 重病일때는 상처를 절개해야 한다.

개에게 물렸을때는 상처에 옥도정기를 많이 발라 소독하고 광견병 전염 여부를 확인키 위해 재빨리 병원을 찾아야 한다. 쥐에게 물렸을 때도 옥도정기를 바르고 병원을

찾아 살바르신주사를 맞아 서교증을 예방해야 한다.

한편 독사에 물렸을 때는 재빨리 상처에서 심장에 가까운 곳을 세게 묶어 독액이 퍼지지 않도록 하고 상처를 절개, 피를 빨아 낸다.

이때 입안에 상처가 있는 사람은 독액이 옮겨질 위험이 있으므로 빨아선 안된다.

生活살롱

여름철 冷房病



생활여건의 향상과 더불어 더위를 물리칠 수 있는 에어컨이나 룸쿨러 등 각종 고성능 냉방설비가 대중화 되면서 우리 주변에는 「冷房病」이란 새로운 병명이 생겨났다.

冷房病이란 실내의 공기가 너무 갑자기 차가와져서 인체가 급격한 기온변화에 적응치 못해 나타나는 일종의 異常증세라 할 수 있다.

冷房病은 輕症이라도 피로·권태감·두통·복통·위장장애·감기등의 원인이 될 뿐 아니라 특히 여성의 경우에는 생리장애·냉증등을