

건강할 때 하는 건강체크(16)

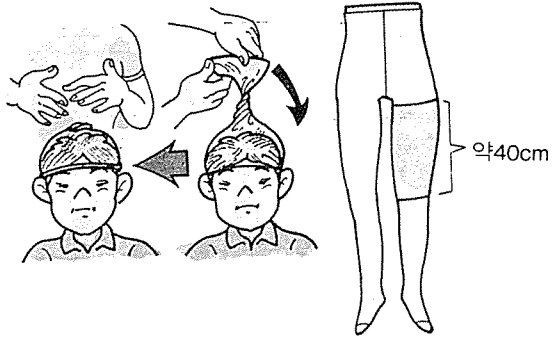


가족의 건강체크 ④

알아두어야 할 응급처치법

<팬티스타킹 사용>

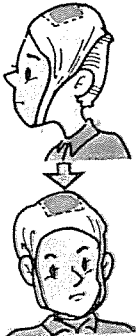
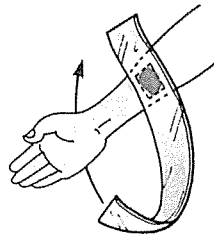
팬티스타킹도 좁은 부분이나 넓은 부분을 잘라서 훌륭하게 사용할 수 있다.



<랩의 활용>



랩도 붕대의 대용이 된다. 넓게 펴서 머리에 얹고 2중 3중으로 두껍게 접으면 훌륭한 붕대 역할을 한다.



준비해 두면 좋은 응급용품

뜻하지 않은 가족의 상처나 병. 그런 때를 대비하여 구급함에 약이나 구급용품을 준비해 둘 필요가 있다.

어떤 것들이 필요한지 정리해 보도록 하자.

- 최소(기본) 구급의약품
- 해열제, 혈압약, 위장약, 소독약, 각종 연고, 붕대, 멸균거즈, 반창고

· 화상의 응급처치

에기치 않은 열탕이나 화염, 약품 등에 의한 화상에 대한 응급조치를 소개한다.

* 열탕·불길 같은 것에 의한 화상은 환부를 깨끗한 찬물에 담가준다. 충분한 수돗물이 없을 때에는 찬물을 타월에 적셔 환부에 대준다.

* 약품에 의한 화상은 우선, 수돗물 같은 것으로 재빨리 환부의 약액을 씻어 준다. 다만, 눈에 들어갔을 경우에는 눈 전체를 세숫대야 등에 담그고 수돗물을 천천히 흘



려보내면서 눈을 떴다 감았다 한다. 그리고 환부를 시원하게 천 같은 것으로 덮는다.

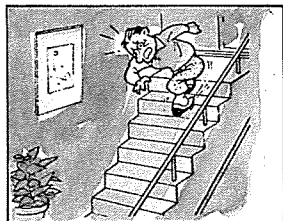
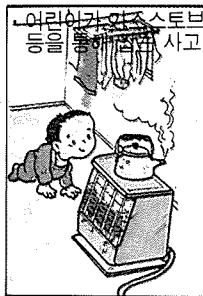
위험을 예방하기 위한 마음가짐

평소에 여유를 갖고 화장실이나 계단 등을 살펴보면, 집안에 의외로 많은 위험이 있다는 것을 발견하게 될 것이다. 이 때문에

회생되는 쪽은 역시 어린아이나 노인들이다. 건강관리는 위험을 방지하겠다는 마음가짐에서부터 시작되어야 한다. 대표적인 예를 들어보기로 한다.



· 어린이가 칼로 인해 입의 사고



· 노인이 층계로부터 굴러 떨어지는 사고



· 어린이가 욕실에서 화상을 입는 사고