

## 설 연휴 응급상황시 올바른 대처법

## 응급상황별 올바른 대처법



## 1 식중독

- 보통 오염된 음식을 먹고 5~6시간 후 설사, 구토, 복통을 동반하는 증상
- 설사와 구토는 우리 몸의 독소를 내보내는 방어 작용으로, 함부로 설사약을 먹으면 오히려 독소 배출을 막아 증상이 악화될 수 있음



## 2 설사

- 수분과 전해질 보충을 위해 끓인물이나, 이온음료 섭취로 탈수를 예방
- 설사를 악화시킬 수 있는 커피 등 카페인 음료, 술, 날 음식, 자극이 강한 음식 섭취 자제 필요
- 설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽 등 기름기가 없는 담백한 음식부터 섭취



## 3 급체

- 소독하지 않은 바늘로 손을 따는 것은 감염의 위험 등이 있으므로 엄지와 검지 사이를 지압하는 것이 도움
- 체했을 때 소화제를 복용하고 누워 있기보다 가벼운 걷기나 운동이 소화에 도움을 줌
- 복통, 구토가 계속되는 경우에는 전문가의 진료를 받도록 함



## 4 화상

★ 화상을 입었을 경우 우선 흐르는 차가운 수돗물에 상처 부위 온도를 낮추는 응급처치가 중요!

- 흐르는 물에 뒀은 잡아당기거나 벗기지 말고 잘라내며, 장신구는 빨리 제거
- 물질이 생기고 진물이 나는 화상은 물집을 터트리지 말고 의사의 진료를 반드시 받아 세균 감염에 주의
- 가벼운 화상(약간 빨갛게 부어오르는 정도)의 경우 진정 · 항염증 작용이 있는 일반의약품 연고 사용 가능
- 일부 성분의 경우 임부나 임신 여부가 명확하지 않은 여성은 사용 주의

## 명절 연휴 많이 사용하는 의약품 올바른 사용법

## 해열제



- 아세트아미노펜 계열  
많은 양 복용 시 간 손상 위험이 있어 나이, 체중에 맞게 사용
- 이부프로펜 계열(6시간 이상 간격)  
위를 자극하거나 신장 기능에 영향을 줄 수 있어 특히 어린이의 복용 후 구토, 설사 증상에 주의

## 파스



- 파스를 붙일 땀 습진이나 상처 부위를 피해 사용하며, **피부가 붉어지고 부종, 가려움 등 증상이 있을 시 즉시 사용중지**
- 에어로솔 형태의 의약품 스프레이 파스는 거리를 두고 적당량 뿌려 사용하며, 같은 부위에 3초 이상 연속 사용을 피하며 흡입하지 않도록 주의

## 감기약



- 졸릴 수 있으므로 장거리 운전은 피하고, **과음했거나 다른 해열진통제와 중복 복용 주의**

## 소화제



- 안전상비의약품 소화제에 포함된 효소제 '판크레아틴'은 돼지나 소에서 추출되는 성분으로 **돼지고기, 소고기 알레르기 반응에 주의**