

## 수도계량기 동파예방 방법



### 채우기

수도계량기함 내부를  
헹구어 채우고 뚜껑 덮기 전 비닐로 밀폐



### 틀기

혹한기에는 수도꼭지 조금 틀어놓기



### 녹이기

30~40°C 정도의 따뜻한 물 부터 천천히 해당  
50°C 이상 뜨거운 물, 토치, 헤어드라이기  
사용 금지!

수도 계량기 동파 신고 연락처

다산콜센터(국번없이 120) 또는  
중부 수도사업소(02-3146-2000)

## 한랭질환 예방수칙



### 생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,  
고른 영양분을 가진 식사하기



### 실내환경

실내 적정온도(18~20°C)를  
유지하고 건조해지지 않도록 하기



### 외출 전

체감온도 확인하기  
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



### 외출 시

따뜻한 옷(장갑, 목도리, 모자, 마스크 등)  
입기, 무리한 운동은 하지 않기

하나되는  
함께하는  
중구

# 한파대비 중구민 행동요령



서울의 중심 중구

## 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



가능한 한 빨리  
의사의 진찰을 받으세요.



따뜻한 장소로  
이동하세요.



젖은 옷을 모두  
제거하세요.



담요나 옷으로 몸을  
따뜻하게 합니다.



동상 부위가 있다면  
따뜻한 물에 담급니다.

## 건강한 겨울나기, 이렇게 조치하세요!



노약자, 영유아 등을 위해  
난방과 온도관리에 유의합니다.



장기간 외출 시 온수를 약하게  
틀어 동파를 방지합니다.



동상에 걸리면, 비비지 말고 따뜻한  
물에 30분가량 담그고, 온도를  
유지하며 즉시 병원으로 갑니다.



수도계량기, 보일러 배관 등은  
헨 옷 등으로 보온합니다.



외출 시에는 동상에 걸리지 않도록  
보온에 유의합니다.



도로가 얼 수 있으니 차에  
스노우체인 등 월동용품을 준비하고,  
부동액 등 자동차 점검을 합니다.

## 이런 분들 더욱 조심하세요

### 저체온증 위험군



음식섭취나 보온(옷, 난방)이  
적절하지 않은 노인



추운 환경에 노출된  
영유아



장시간 야외에서 지내는 사람  
(노숙인, 등산객, 실외직업자 등)



술을 과음하거나 항우울제  
또는 금지된 약물을 복용한 사람

### 동상 위험군



장시간 야외에서  
지내는 사람  
(노숙인, 등산객, 실외직업자 등)



극심한 추위에도  
적절한 의복을  
입지 못한 경우



혈액순환  
장애가 있는 경우