

심폐소생술

1. 의식확인 및 119 신고



▶ 환자를 바로 놓친 후 어깨를 가볍게 치면서 의식이 있는지 확인한다.



▶ 주변 사람들에게 119 호출 및 자동제세동기를 가져올 것을 요청한다.

2. 가슴 압박(30회)



▶ 가슴의 중앙인 흉골의 아래쪽 절반부위에 손바닥을 위치시킨다.



▶ 양손을 깎지 낀 상태로 손바닥의 아래 부위만을 환자의 흉골부위에 접촉시킨다.



▶ 환자의 어깨는 환자의 흉골이 중앙에 위치하도록 위치시킨다.



▶ 양쪽 어깨 힘을 이용하여 분당 100회 이상의 속도로 30회 이상 깊이로 압박한다.

3. 인공호흡 (2회)



▶ 한 손으로 턱을 들어 올리고 다른 손으로 머리를 뒤로 젖혀 기도를 개방시킨다.



▶ 머리를 잘린 손의 엄지와 엄지로 코를 막은 뒤 환자의 입에 숨을 2회 불어 넣는다.



▶ 숨을 불어넣을 때 결는 질로 환자의 가슴이 상승하는지 관찰하도록 한다.

4. 무한 반복

119 도착이나 제세동기 도착 및 패드 부착 시까지 가슴 압박과 인공 호흡을 30 : 2 비율로 반복한다. 심폐소생술을 지속하는 동안 환자가 스스로 숨을 쉬거나 움직이면 명확하게 심폐소생술을 중단할 수 있다.

오시는길



국민안전처 지정 남해유스타운 무료 수상레저 안전교실

모집대상 : 개인, 가족, 기업체, 학교, 관공서
교육내용 : 수상안전교육 및 심폐소생술
바나나보트 체험
모집기간 : 2015년 8월 1일 ~ 10월 30일
장 소 : 남해유스타운
예약문의 : (055)867-4848

남해유스타운 청소년수련원
52445 경남 남해군 상동면 동부대로 1542-12(금송리140-1)
예약문의 TEL. (055)867-4848 | FAX. (055)867-4850
E-mail. 8674848@naver.com | http://www.nytown.kr

물놀이 10대 안전수칙

1. 수영을 하기 전에는 손, 발 등의 경련을 방지하기 위해 반드시 준비운동을 한다.
2. 물에 처음 들어가기 전 심장에서 먼 부분부터 (다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 손서) 물을 적신 후 들어간다.
3. 수영도중 몸이 떨리거나 입술이 푸르고, 소름이 돋고 피부가 당겨질 때, 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다. 이 경우는 다리에 쥐가 나거나 근육에 경련이 일어나 상당히 위험한 경우가 많으므로 특히 주의한다.
4. 물의 깊이는 일정하지 않기 때문에 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험하다.
5. 구조 경험이 없는 사람은 안전구조 이전에 무모한 구조를 삼가야 한다.
6. 물에 빠진 사람을 발견하면 추위에 소리쳐 알리고 구조에 자신이 없으면 함부로 물속에 뛰어 들지 않는다.
7. 수영에 자신이 있더라도 가급적 추위의 물건들 (장대, 튜브스티로폼스티로폼 등)을 이용한 안전구조를 한다.
8. 건강 상태가 좋지 않을 때나, 몹시 배가 고프거나 식사 후에는 수영을 하지 않는다.
9. 자신의 수영능력을 과신하여 무리한 행동을 하지 않는다.
10. 장시간 계속 수영하지 않으며, 호수나 강에서는 혼자 수영하지 않는다.

※ 수상레저안전법 제 48조에 의해 영업구역 안에서의 사고 발생시 구조조치 및 관제기관에 통보는 법적 기준임
해양경찰서 긴급출동 ☎122

※ TIP 해파리에 쏘였을 때
- 독침 제거: 손 절대 NO!!! 상처부위를 긁거나 때려서는 안됨
플라스틱 카드나 조개껍데기로 독침 반대방향으로 긁어 제거,
또는 나무 젓가락이나 강갑 킨손으로 제거 후 10분이상 바닷물로
충분히 세척할 것

물놀이 사고 대처요령

물에 빠졌을 때

- ▶ 당황하지 말고 몸을 배고 주변 사람에게 도움을 요청한다.
- ▶ 발이 바닥에 닿으면 팔을 아래로 내리고 발바닥으로 물을 누르듯 치면서 올라와 숨을들이 마신다. 머리가 부분적으로 물 밖으로 나올때, 팔을 벌리고 동시에 마치 기워질을 하듯 양다리를 짚는다.
- ▶ 옷이 물에 젖으면 무거워서 가라앉기 쉬우므로 옷을 입고 물에 빠진 경우에는 침착하게 신발과 옷을 벗는다. 셔츠나 바지의 밑자락을 묶어 공기를 넣고 단단히 움켜잡으면 튜브역할을 하여 물에 뜰 수 있다.
- ▶ 흐르는 물에 빠졌을 때는 물의 흐름에 따라 표류하며 비스듬히 헤엄쳐 나온다

경련이 났을 때 대처방법

- ▶ 힘을 빼고 몸을 둥글게 오므려서 물 위에 뜨도록 한다.
- ▶ 크게 숨을 들이마시고 물속에 얼굴을 넣은 채 취가 난 쪽의 엄지발가락을 힘껏 앞으로 꺾어서 잡아당긴다.
- ▶ 한동안 계속하면서 격동이 가라앉기를 기다린다
- ▶ 한번 취가 난 곳은 다시 취가 날 가능성이 있으므로 통증이 가졌을 때 근육을 충분히 마사지 해준다.

자녀가 물에 빠졌을 때 대처방법

- ▶ 직접 구하려고 함부로 물에 뛰어들지 않아야 하며, 즉시 큰소리로 인명 구조 요원에게 알리고 119에 신고한다.
- ▶ 인명구조용 튜브, 구명조끼 등을 던져 준다.
- ▶ 튜브가 없는 경우 원도리, 바지, 넥타이 등을 묶어 하나의 줄 형태로 묶거나 주변에 음료수 페트병이나 물에 뜰 수 있는 슬리퍼를 끈에 묶어서 던져 주어 잡고 나오도록 한다.
- ▶ 아이를 구조한 뒤에는 체온이 떨어지지 않도록 젖은 옷을 벗기고 옷이나 수건 등으로 몸을 따뜻하게 감싸주고 마사지를 해준다.
- ▶ 필요하다면 심폐 소생술을 실시한다