

<p>빙판길</p>	<p>< 빙판길 사고예방 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶외출시 미끄러지지 않도록 바닥면이 넓은 운동화나 등산화 착용 ▶걸을 때 주머니에 손을 넣지 않고, 휴대전화 통화 하지 않기 ▶산을 오르거나 내려갈 때 보폭을 평소보다 줄여서 걷기
<p>대설</p>	<p>< 대설 시 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶가급적 외출을 자제하고 외출시 대중교통을 이용 ▶라디오, TV 등 기상상황 수시 확인 ▶횡단보도를 건널 때에는 차량이 완전히 멈추었는지 확인
<p>한파</p>	<p>< 한파 시 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶가급적 외출 자제 ▶손가락, 발가락 등 신체 말단부위 동상 예방을 위해 보온 철저 ▶야외활동 전 충분한 스트레칭을 실시하여 관절 부위 등 부상 방지 ▶야외활동 후에는 따뜻한 물로 목욕을 하는 등 보온 및 감기예방
<p>멧돼지 발견</p>	<p>< 멧돼지 발견 시 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶119 또는 해당 지자체로 즉시 신고 ▶절대 정숙하고 소리치는 등 멧돼지를 흥분시키는 행동 금지 ▶가까운 나무나 바위 등 은폐물에 몸을 신속히 피함 (후각에 비해 시각은 상대적으로 약한 편임)
<p>기타</p>	<p>< 기타 행동요령 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ▶낚시, 겨울스포츠 활동 시 반드시 부모님과 함께 동행 ▶가족 친지들과 민속놀이, 운동경기 시 사전에 충분히 스트레칭 실시 ▶고향 방문으로 장기간 집을 비울 경우 가스밸브 잠그기, 사용하지 않는 콘센트 전원뽑기 등 가스 및 화재사고 예방

☞ 질병관리본부 해외여행질병정보센터 홈페이지(travelinfo.cdc.go.kr)를 통해 위험국가 및 발생정보, 유의사항 확인

<p>여행 전</p>	<ul style="list-style-type: none"> •여행국에 위험요인이 있는지 미리 확인 •필요한 예방접종, 말라리아 예방약 또는 기타 구급약 및 장비 등을 체크하고 필요시 의사와 상의 <ul style="list-style-type: none"> - 예방접종이 요구될 경우 최소 2개월 전부터 준비 - 말라리아 예방약은 전문 의약품으로 반드시 의사의 처방을 받아 최소 일주일 전부터는 복용
<p>여행 중</p>	<ul style="list-style-type: none"> •음식을 먹기 전에는 반드시 비누로 손을 씻고, 비누와 손 씻을 물이 없다면 60%이상 알코올을 포함하는 세척젤(gel) 사용 •야외에서는 긴팔옷, 긴바지, 모자를 착용하고 곤충기피제를 사용 •동물에게 물리거나 동물을 통해 전염될 수 있는 질환(광견병이나 페스트 등) 예방을 위해 개나 고양이 같은 동물을 건드리거나 만지지 말 것 •만약 개에게 물렸거나 할퀴었다면 상처를 비눗물로 세척하고 의사를 찾아 광견병 백신이 있는지 물어볼 것
<p>여행 후</p>	<p><의학적 검사를 받아야 하는 경우></p> <ul style="list-style-type: none"> •만성질환(심부전, 당뇨, 만성호흡기 질환 등)을 앓고 있는 경우 •귀국 일주일 이내에 열, 설사, 구토, 황달, 소변이상, 피부질환이 생기는 경우 •여행하는 동안 심한 감염성 질환에 노출되었다고 생각하는 경우 •여행하는 동안 동물에게 물린 경우 <p><항말라리아 치료를 받은 경우></p> <ul style="list-style-type: none"> •여행 전 항말라리아 치료를 받은 경우 귀국 후에도 같은 치료를 받아야 하는지 확인, 귀국 후에도 말라리아 약을 계속 복용해야 하는 경우가 있음 •말라리아 위험 지역의 여행 중 혹은 이런 지역의 여행을 마치고 귀국 후(1년까지) 열이 나거나 독감 같은 증상이 생기면 즉시 의사를 찾아가 해외여행을 한 적이 있다고 말해야 함