

# 건강할 때 하는 건강체크(15)



## 가족의 건강체크 ③

### 어머니는 가정의 간호사

가정에서도 사고가 일어나거나, 가족에게 갑자기 병이 날 수도 있다. 그런 때를 대비하기 위해서, 응급처치법을 알아두도록 하자.

#### • 호흡이 곤란할 때는

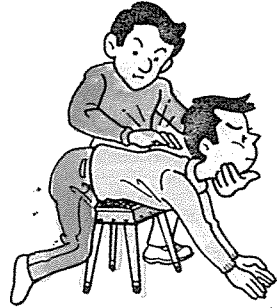
입 안쪽이나 목에 었, 딱 같은 것이 걸려 호흡곤란이 왔을 때는 다음과 같은 응급처치를 한다.



손가락에 혀를 말아쥐고, 입 속의 이물질을 꺼낸다.



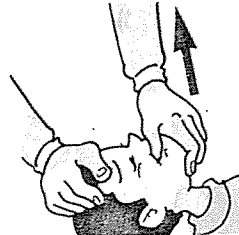
턱을 옆으로 내밀도록 한 상태로 침대에 엎드리게 한 후 등 가운데를 여러번 두들긴다.



의자 같은 곳에 엎어 놓고 턱을 내밀도록 한 상태에서 손을 편 채로 등 가운데를 두들긴다.



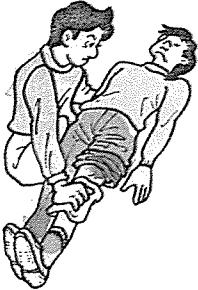
턱을 손으로 받쳐 들고 한쪽 손의 중지로 입을 벌리고 턱을 내밀도록 한 후 손을 펴서 등 가운데를 강하게 두들긴다.



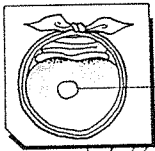
의식을 잃었을 때는 머리를 뒤로 젖히고 아랫턱을 위로 올린 후 공기가 통할 수 있도록 한다.

• 출혈을 멈추려면

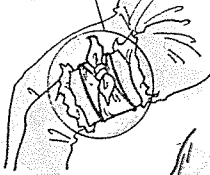
부상으로 인한 출혈이 있을 때는 두꺼운 천을 여러번 접어서 상처부위를 압박해 준다. 그러면 대체로 지혈이 된다. 사용하기 좋은 천은 붕대, 타올, 목욕 수건 등이다.



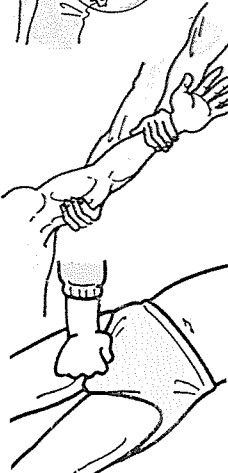
상처에 가제를 대고  
손으로 수분간  
압박해 준다.



상처에 가제를 대고  
그 위를 붕대로  
강하게 감는다.



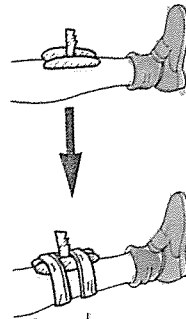
팔꿈치부터 손 부분에  
대출혈이 있을  
때는 상완부분의  
근육 안쪽(상완동맥)  
을 손으로 강하게  
압박한다. 이것은  
일시적인 처치이다.



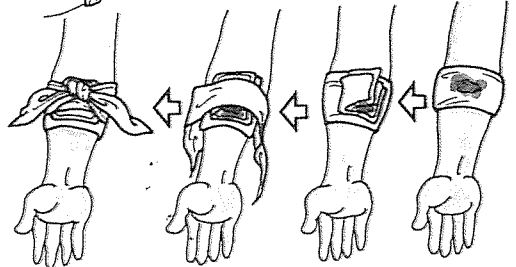
대퇴부로부터 발에  
부상을 입어 대출혈이  
있을 때는 넓적다리  
안쪽을 통과하는  
대동맥을 압박해 준다.  
이것도 일시적인  
처치이다.

• 여러가지 붕대 사용법

붕대를 감을 때는 상처부위를 소독해야 하며, 상처부분은 멸균가제 등을 대어 상처부위를 보호하면서 감아야 한다. 붕대나 삼각건이 없을 때는 생활용품을 이용하도록 한다.



유리조각이 상처를  
냈을 때는 윗 그림과  
같이 하여 병원으로  
간다.



감은 붕대 위로 계속해서 피가 흘러나올 때는  
그 위에 붕대를 더 감아준다.

• 골절을 당했을 때는

골절일 때는 뼈의 부분을 부목으로 고정시킨다. 부목에는 나무부목, 알미늄부목 같은 것이 있다. 만일 이런 부목이 없을 때는 우산, 신문지, 나무판, 지팡이 등 주변의 물건을 활용한다. ㉞