

낙상 예방 방법

어르신



1. 규칙적으로 운동하기
• 낙상위험 17% 감소



2. 시력에 맞는 안경 쓰기



3. 복용하는 약성분 확인하기
• 어지러움이나 두통을 유발하는 약물이 있는지 의사에게 확인



4. 안전한 실내환경 만들기
• 화장실·거실 바닥 물기 제거, 변기 및 욕조 옆 손잡이 설치

어린이



1. 가정 내 모든 창문에 낙상 방지용 난간 설치



2. 세탁기 주변 발판 제거 및 뚜껑을 열지 못하게 잠그기



3. 가구 모서리에 보호덮개 씌우기
4. 문틈에 손끼임 방지장치 설치



5. 욕실 바닥에 미끄럼 방지 매트 설치

낙상사고 예방운동

낙상 예방 운동

앉아서 체조해요



발목 굽히고 펴기

- 1 양손을 등 뒤 바닥에 대고 무릎을 펴고 앉는다.
- 2 발목을 세워 몸 쪽으로 구부리고 펴는 동작을 반복한다.



한쪽 발 들어 무릎굽혀펴기

- 1 한쪽 다리를 들어 올려 무릎을 펴고 구부리는 동작을 반복한다.
- 2 같은 방법으로 양다리를 번갈아 반복한다.



발바닥 붙여 들어 올려 내리기

- 1 양손을 등 뒤 바닥에 대고 무릎을 펴고 앉는다.
- 2 발목을 세워 몸 쪽으로 구부리고 펴는 동작을 반복한다.

의자를 이용해 체조해요



의자 잡고 서서 뒷꿈치 들어 올리기

- 1 의자를 잡고 바르게 선다.
- 2 양발을 모으고 뒷꿈치를 들어 올리고 내린다.



의자잡고 서서 무릎굽히기

- 1 의자를 잡고 바르게 선다.
- 2 양발을 모아 뒷꿈치를 들어 올리고 내릴 때 무릎을 가볍게 구부린다.



한쪽 다리 옆으로 들어올려 내리기

- 1 한쪽 다리를 옆으로 들어 올려 잠시 멈추었다 내린다.
- 2 양발을 번갈아 들어 올려 내린다.

본 행동요령은 재난유형별로 일반적인 상황을 가정하여 제작한 것이므로 동일한 재난이라도 특수한 경우에는 행동요령이 다를 수도 있습니다.

주변 사람들과 함께 보면 더욱 안전해요

재난 유형별 국민행동요령

낙상사고



낙상 알아보기

낙상이란

• 떨어지거나 넘어져서 다치는 현상 혹은 그로 인한 상처를 말함

• 등산 중 추락으로 인한 다발성 골절

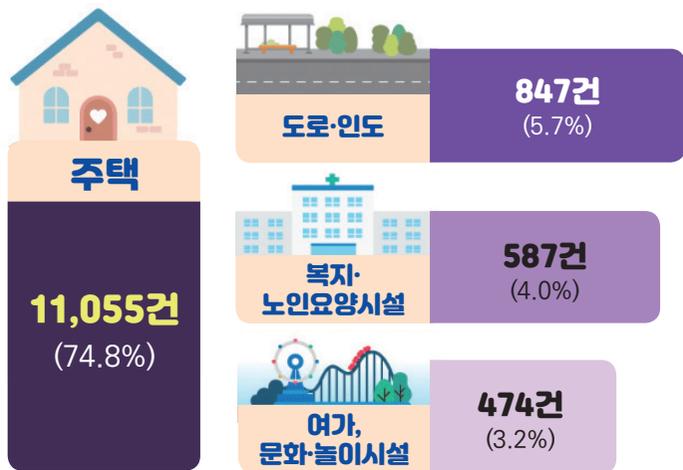
사건개요	산 정상 부근에서 추락	
증상	안면부 출혈, 늑골골절	

• 화재 시 피난·대피로 인한 골절

사건개요	아파트 화재로 고층에서 추락	
증상	다발성 골절	

사고 현황 및 주요 원인

전국 낙상사고 현황 및 주요 원인('18~'21년)



• 전체 낙상사고 14,778건 중 74%가 주택에서 발생
- (원인) 욕실바닥에서 미끄러지거나 침대에서 떨어짐

낙상으로 발생한 골절 응급처치

골절 주요 증상



- 압박하거나 움직일 때 통증 심해짐
- 체액과 혈액이 스며들어 부종 발생
- 감각손상, 근육경련, 마비 등 발생

골절 사고 응급처치법



- 골절부위 원래대로 돌려놓기 금지
- 주변 근육조직이나 혈관을 더 손상시킬수 있음



- 냉찜질하기
- 충격 부위 염종과 진통, 부종을 막아주는데 효과적



- 손상 부위 확인 및 골절부위 고정



- 멸균 거즈나 천을 이용하여 지혈

낙상을 예방하는 습관



바닥 물기, 기름기 바로 닦기
미끄럼 방지 매트 설치



자주 이용하는 곳
안전 손잡이 설치·이용



집이 있는 경우
엘리베이터 이용



사다리는 평평한 곳에 설치

국민행동요령

※ 최대한 움직이지 않고 구조요청 하기



1. 즉시 119 신고

- 무리하게 움직이지 않고 그 자리에서 119 신고
- 통증 부위를 확인하기



2. 가벼운 낙상, 아픈 곳이 없을 때

- 옆으로 누워 위쪽에 있는 다리를 구부린 후, 양 팔꿈치나 양손으로 몸을 일으키기



- 의자나 다른 튼튼한 가구에 양손을 올려 놓고 몸을 당겨 무릎꿇기



- 물체를 잡은 상태에서 힘이 좋은 다리를 앞으로 놓고 천천히 일어나기



3. 통증이 있거나 일어날 수 없을 때

- 최대한 움직이지 않기
- ※ 현장을 벗어나기 위해 무리하게 움직이면 증상 악화



4. 병원 진료 받기

- 구급대원 도착 후 증상 설명
- (거동이 가능할 경우 가족과 함께 병원 진료)