

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

1



발목 굽히고 펴기

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

2



한쪽 발 들어 무릎굽혀펴기

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

3



발바닥 붙여 들어 올려 내리기

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

의자를 이용해 체조해요

4



의자 잡고 서서 뒷꿈치 들어 올리기

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

5



의자잡고 서서 무릎굽히기

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

6



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

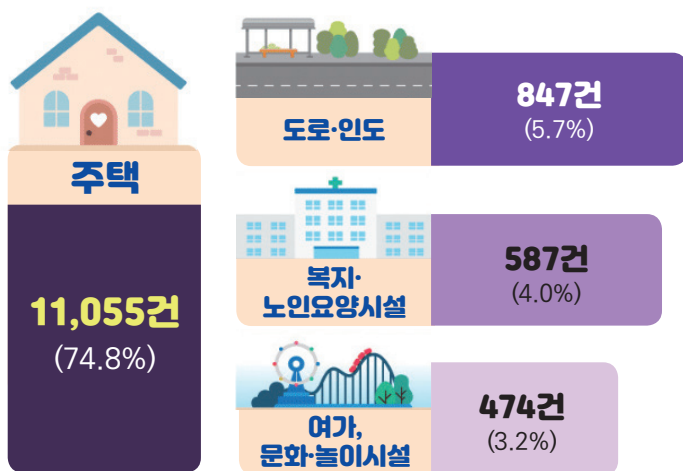
사건개요 아파트 화재로 고층에서 추락

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 근육조작이나 혈관을 더 손상시킬수 있음



- 냉찜질하기
- 충격 부위 염종과 진통, 부종을 막아주는데 효과적



- 손상 부위 확인 및 골절부위 고정



- 멸균 거즈나 천을 이용하여 지혈

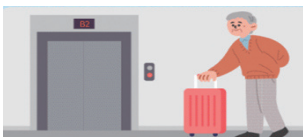
낙상을 예방하는 습관



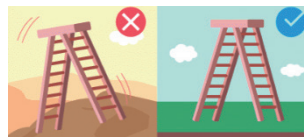
바닥 물기, 기름기 바로 닦기
미끄럼 방지 매트 설치



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 없을때

- 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)