

12 | 겨울철 빙판길 미끄럼 사고 주의! 낙상 사고 예방하기





추운 날씨, 도로가 푹푹 얼면 균형을 잃고 넘어지기 쉬운데다가 근육이나 관절이 경직돼 대처능력이 떨어지기 때문에 낙상 사고에 주의해야 한다.

- ① 미끄럼 방지 기능이 있는 신발을 착용한다.
- ② 외출 전 스트레칭으로 몸의 긴장을 풀어준다.
- ③ 두껍고 무거운 옷은 몸의 반사 신경을 둔하게 할 수 있으므로 얇은 옷을 겹쳐 입는다.
- ④ 주머니에 손을 넣은 채 걷기보다는 장갑을 착용한다.
- ⑤ 빙판길을 걸을 때는 보폭을 좁게 한다.



12 DECEMBER 2019

일 SUNDAY	월 MONDAY	화 TUESDAY	수 WEDNESDAY	목 THURSDAY	금 FRIDAY	토 SATURDAY
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				