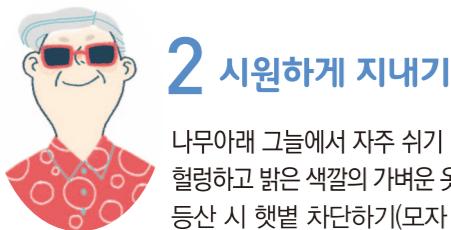


폭염대비 건강수칙 3가지



1 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물,
스포츠음료나 과일주스 마시기
※ 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



2 시원하게 지내기

나무아래 그늘에서 자주 쉬기
헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
등산 시 헛별 차단하기(모자 등)



가장 더운 시간대
(낮12시~오후5시)에는 휴식 취하기
※ 갑자기 날씨가 더워질 경우,
자신의 건강 상태를 살피며
활동 강도 조절하기

무등산국립공원 교통안내

▣ 중심탐방지원센터

시내버스 이용시

첨단09/ 수완12, 49/ 운림35, 50, 51, 54/ 봉선76 ▶ 무등산국립공원(중심사)정류장 하차

승용차 이용시

광주IC(동광주IC) → 제2순환도로(화순방면) → 학운교차로(중심사 방면) → 중심지구

기차 이용시

광주송정역 ▶ 학동중심사입구역 → 첨단09/ 수완12, 49/ 운림35, 50, 51, 54/ 봉선76

▶ 무등산국립공원(중심사)정류장 하차

광주역 ▶ 수완49 ▶ 무등산국립공원(중심사)정류장 하차

▣ 원효분소

시내버스 이용시

1187 ▶ 무등산국립공원(원효사)정류장 하차

승용차 이용시

광주IC(동광주IC) → 제2순환도로(화순방면) → 두암교차로(두암지구 방면) → 원효지구

기차 이용시

광주송정역 ▶ 금남로 5가역 → 1187 ▶ 무등산국립공원(원효사)정류장 하차

광주역 ▶ 1187 ▶ 무등산국립공원(원효사)정류장 하차

▣ 용연탐방지원센터

시내버스 이용시

지원52 ▶ 제2수원지 하차 → 제2수원지 입구 방향으로 도보로 2분

승용차 이용시

광주IC(동광주IC) → 제2순환도로(화순방면) → 지원교차로(화순 방면) → 제2수원지(용연정수장)

기차 이용시

광주송정역 ▶ 학동중심사입구역 → 지원52

▶ 용연실버빌 정류장 하차 → 제2수원지 입구 방향으로 도보로 2분

▣ 만연탐방지원센터

시내버스 이용시

화순교통 217, 217-1, 218, 218-1, 200번 / 지원151, 152, 150번

▶ 화순공도서관 정류장 하차 ▶ 만연사, 동구리저수지 방향으로 도보로 30분

승용차 이용시 만연사(전라남도 화순군 화순읍 진각로 367)

▣ 도원탐방지원센터

시내버스 이용시

화순교통 217-1번 이사, 보월, 청궁 (일 10회 운영)

▶ 영평마을 정류장 하차 ▶ 도원마을 방향으로 도보로 20분

승용차 이용시 도원마을 (전라남도 화순군 이서면 도원길 49)

▣ 무등산편백자연휴양림

시내버스 이용시

화순교통 217-1번 수안, 국동, 서성리방면 마을버스 (일 7회 운영)

▶ 갈도 정류장 하차 ▶ 안양산편백자연휴양림 방향으로 도보로 20분

승용차 이용시 무등산편백자연휴양림 (전라남도 화순군 이서면 안양산로 685)

[국립공원공단 무등산국립공원사무소]

광주광역시 동구 동산길 7번길 5 / Tel. 062-227-1187 / Fax. 062-230-2099

[국립공원공단 무등산국립공원사무소 원효분소]

광주광역시 동구 무등로 1550 / Tel. 062-252-1187 / Fax. 062-252-1189

[국립공원공단 무등산국립공원동부사무소]

전라남도 화순군 백운길 3-3 / Tel. 061-371-1187 / Fax. 062-371-1197

[국립공원공단 무등산국립공원동부사무소 담양분소]

전라남도 담양군 가시문학면 가시문학로 1307 / Tel. 061-383-2013 / Fax. 061-383-0304

여름철, 즐겁고 안전한

무등산국립공원 탐방을 위한 안전산행안내



국립공원공단 MUDEUNGSAN NATIONAL PARK OFFICE

무더운 여름,

온열질환
발생 가능성 UP!

온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환.
(일사병, 열사병이 대표적)

뜨거운 환경에 장시간 노출 시
두통, 어지러움, 근육경련, 피로감,
의식저하가 나타나며
방치 시 생명이 위태로움



물에 빠졌어요!

물에 빠진 아이가 손이 닿을 만큼 가까운 위치에 있을 경우

우선 구조하는 사람의 몸이 움직이지 않도록 단단히 고정시킨 후 무릎을 꽂거나 물가에 엎드려서 손이나 막대기, 타월 같은 긴 물건들을 뻗어 아이가 잡도록 구조한다.

물에 빠진 아이가 손이 닿을 수 없을 만큼 멀리 떨어져 있는 경우

튜브, 아이스박스, 구명조끼, 비치볼 등 물에 뜨는 물건을 던져주고 구조요청을 한다.

의식을 잃었을 때는 앞쪽에서 접근해도 되지만 의식이 있는 경우에는 반드시 뒤쪽에서 접근하세요.

의사하고 시 응급처치

물에 빠진 아이를 구조한 후에는 편평한 곳에 누이고 의식이 있는지 확인하세요.

의식이 있는 경우

젖은 옷을 벗기고 아이의 몸에 담요 등을 덮어 체온을 유지하고 옆으로 눕힌 후 가능한 빨리 병원으로 이송한다.

의식이 없는 경우

가능한 빨리 병원으로 이송하고 구급차를 기다리면서 심폐소생술을 실시한다.

“ 어린이 의사사고는..
보호자가 방치하거나 잠시 소홀한 틈에 발생합니다.

물놀이를 할 때는 반드시 자녀와 함께 물에 들어 가세요.

자칫 심각한 위험에 빠질 수 있는 물놀이 중 빠르게 대처하기 위해 함께 들어가는 것이 안전합니다.

물 근처에 자녀를 혼자 두거나 형제끼리 남겨두고 자리를 비우지 마세요.

물놀이 할 때는

아이 몸무게에 맞는 안전인증 받은 **구명조끼**를 입혀 주세요.

물 속에 들어가기 전에는 반드시 준비운동을 하세요.

식사 전, 후에는 물놀이를 하지 않도록 지도하세요.

너무 오랫동안 물놀이를 하지 않도록 해주세요.
30분 후에는 반드시 휴식을 취할 수 있도록 해주세요.

계곡이나 강가, 바닷가에서는
장금 장치가 있는 신발을 신겨 주세요.

계곡이나 바닷가에서 슬리퍼를 신으면 신발이 벗겨져 물에 떠내려 갈 수 있습니다. 이러한 상황에서 아이들은 신발을 잡으려고 물에 뛰어들어 사고가 날 수 있습니다.



진드기 예방법

▶ 진드기가 많이 서식하는 (수풀, 나무 우거진 곳 등) 지역에서 활동 할 때에는 긴 바지와 긴 셔츠를 착용하고, 피부가 드러나지 않도록 양말에 바지를 넣어 이동해야 합니다.



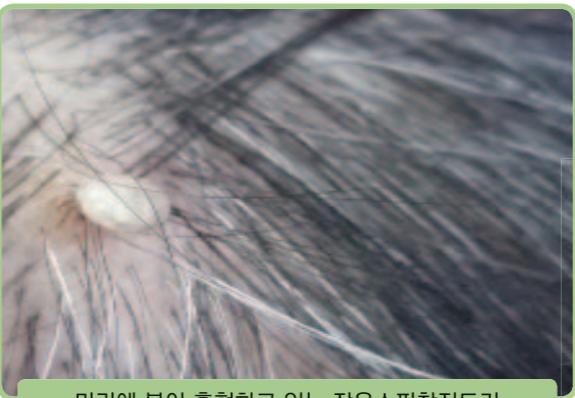
▶ 근처의 식물과 접촉을 최소화하기 위해 되도록 길의 중앙으로 걷도록 합니다.

▶ 수풀 등에 다녀온 후 진드기에 물린 곳이 없는지 주의 깊게 관찰해야 합니다. 귀가 후 2시간 내에 온몸을 씻고 거울을 이용하여 꼼꼼히 확인합니다.

▶ 특히 아이들은 부모님께서 머리카락, 귀 주변, 팔 아래, 허리 주위, 무릎 뒤, 다리 사이 등을 꼼꼼히 살펴주세요.

▶ 어두운 색보다 밝은 색이 진드기 확인과 제거에 쉬우므로 밝은 색 옷을 착용합니다.

▶ 옷이나 노출되는 피부에 해충기피제를 적절히 사용해줍니다.



머리에 붙어 흡혈하고 있는 작은소피참진드기

“ Q&A 자주하는 질문

중증열성혈소판감소증후군과 관련된 진드기는 작은소참진드기로 추정하고 있습니다. 이 진드기는 널리 아시아와 오세아니아에 분포하며, 일본 및 우리나라에서도 전국적으로 분포하고 주로 들판이나 산의 풀숲에 서식합니다.

우리나라는 SFTS 바이러스가 이전부터 있었습니까?

바이러스와 이를 매개하는 진드기 자체는 이전부터 존재하고 있었다고 추정되고, 최근 들어 감염된 진드기가 확인되었습니다.

중증열성혈소판감소증후군에 걸리면 나타나는 증상은

원인불명의 발열, 소화기 증상(구토, 설사 등)이 주 증상입니다. 두통, 근육통, 신경증상(의식장애, 경련, 혼수), 림프절 종창, 호흡기 증상(기침), 출혈 증상(혈뇨 등)을 일으킵니다.

진드기에 물렸다면

진드기가 일으키는 질병이 다양하므로 진드기에 물린 것을 확인하였다며 즉시 병원에서 치료를 받도록 하여야 합니다. 진드기가 몸에 붙으면 처음에는 작아서 눈에 잘 띄지 않으나 시간이 지나면 점차 커지고 등그랗게 커집니다.

