



U.S. ARMY

10 COMMANDMENTS TO PREVENT COLD WEATHER INJURIES



1. Provide adequate clothing, shelter, heaters, warming areas, food, and warm beverages for cold-weather operations.
2. Ensure that only Army-approved heaters are used and personnel are trained in the use of the heaters.
3. Educate personnel about the steps needed to minimize the risk of cold injury, to include risk factors such as age, race, fitness, hydration, nutrition, rest, alcohol and drugs, and actions to avoid cold injury such as understanding environmental and personal risks, establishing observational checks, avoiding contact cooling, using clothing properly, and exercising.
4. Initiate a buddy system under cold conditions, and have personnel check each other for cold injuries.
5. Obtain regular real-time, local weather data and predictions to develop and implement controls for cold, wetness, and wind exposure.
6. Know who is at risk in your organization. Anybody can develop a cold-related injury. However, some personnel are more susceptible than others. Personnel who have had a cold injury in the past are much more likely to develop a cold injury sooner, or a more severe cold injury in the future. The typical cold weather injury casualty is a person approximately 20 years old. That person is usually from a warm climate and is not experienced in dealing with cold weather and not prepared to survive in those conditions. Personnel who use alcohol, tobacco/nicotine or medication could have impaired judgment and miss early warning signs of cold injuries.
7. Inform personnel to keep dry. Wetness greatly increases the chance of cold stress. They should always have extra clothing available if there's a chance of getting wet. They must keep their feet dry; wet feet are very susceptible to frostbite.
8. Identify and closely monitor personnel who have previously suffered a cold-weather injury.
9. Ensure personnel winter deployment kits contain an initial supply of stock hats, sunglasses, sunscreen, lip balm, and skin-care items.
10. Conduct safety meetings to emphasize special cold weather procedures. Be prepared to provide medical assistance.



U.S. ARMY

동절기 재해 예방 십계명



1. 동절기 임무 수행에 필요한 방한복, 휴식 공간, 난방기기, 보온 장소, 음식물 및 따뜻한 음료를 충분히 제공한다.
2. 미 육군에서 승인한 난방기기만을 선택하고 기기 사용 조작에 관한 교육을 받는다
3. 동절기 부상 위험을 방지하기 위해 나이, 인종, 체력 조건, 수분 공급, 영양분 섭취, 휴식, 음주 및 약물복용 등의 위험 요소들을 고려한 필요한 조치를 하고, 한랭한 환경과 개인의 위험을 파악, 관리 점검을 위한 절차 수립, 추위와 관련된 노출을 차단, 방한복을 적절히 활용 및 운동 등을 고려한 부상 방지 노력등을 고려한다.
4. 한랭한 환경하에서는 동료와 함께 작업을 수행하고 부상 방지를 위해 서로를 확인할 것
5. 추위와 습도, 찬바람에의 노출을 막기 위해 실시간으로 해당 지역의 기후 자료와 관측 자료를 확보한다.
6. 부서에서 누가 위험에 노출되었는지 확인한다. 그 누구도 동절기 부상을 당할 수 있다. 어떤 사람은 다른 사람보다 부상에 취약할 수 있다. 과거에 동절기 부상을 입었던 사람은 보다 더 쉽게 동절기 부상을 당할 수도 있고 후에 더 심한 부상을 당할 수도 있다. 동절기에 상해를 입는 사람은 대개 20세 전후이며 온난한 기후에서 생활하던 사람들로써 영하의 날씨에 대한 경험이 적기 때문에 동절기에 대한 준비가 되어 있지 않은 경우가 많다. 음주, 흡연 및 약물 복용을 하는 사람은 판단력이 저하되기 때문에 동절기 재해에 노출되기 쉽다.
7. 건조한 상태를 유지한다. 습기는 추위와 연관된 스트레스를 빠르게 상승시킨다. 만일 옷이 젖었을 경우를 대비하여 항상 여벌의 옷을 준비한다. 젖은 발은 동상에 걸리기 쉽기 때문에 항상 발을 건조한 상태로 유지해야 한다.
8. 이전에 동절기 재해를 입었던 사람을 파악하고 신중하게 관리한다
9. 복면, 선그래스, 햇빛 차단제, 입술 크림, 피부 보호제 등이 포함된 겨울용 보급품을 휴대한다.
10. 영하의 날씨에서 작업 절차를 강조하기 위해 안전 교육을 수행한다. 의료 지원을 제공하기 위한 절차를 준비한다.