

목욕·보습 루틴 카드

욕실 밖에 두고 순서대로 확인하세요. 뜨겁지 않게, 문지르지 않게, 마르기 전에 보습합니다.

1

목욕 전에 한자리에 준비해요

준비 카드

- 부드러운 수건, 아이에게 맞는 보습제, 갈아입을 옷을 손 닿는 곳에 뒹요.
- 미끄럼 방지 상태를 확인하고 목욕 뒤 아이를 혼자 두지 않아요.
- 실내를 과하게 덥히지 않고, 까슬한 옷 대신 부드러운 옷을 준비해요.

2

미지근한 물로 짧게 씻겨요

목욕 카드

- 손목 안쪽으로 확인해 뜨겁지 않은 미지근한 물을 사용해요.
- 땀·침·음식물처럼 더러워진 부위를 중심으로 짧게 씻겨요.
- 때를 밀거나 거친 도구로 문지르지 않고, 향이 강한 제품은 피합니다.

3

눌러 닦고 바로 보습해요

직후 카드

- 수건을 피부에 톡톡 눌러 물기를 닦고 세게 비비지 않아요.
- 피부가 완전히 마르기 전에 보습제를 피부 결을 따라 부드럽게 펴 발라요.
- 치료제를 함께 쓴다면 바르는 순서와 간격은 의사·약사에게 확인해요.

긁을 때 대응과 진료 신호

가려움을 꾸짖지 말고 손상을 줄입니다. 감염·응급 신호가 보이면 루틴보다 진료가 먼저입니다.

4

긁는 대신 덜 다치게 도와요

가려움 카드

- 손톱을 짧고 매끈하게 정리하고 땀과 거친 옷감이 닿는지 살펴요.
- 손바닥으로 살짝 눌러 주거나 서늘한 천을 잠깐 대는 행동으로 바꿔요.
- 언제 어디를 더 긁는지 메모하되, 의사 확인 없이 음식을 제한하지 않아요.

5

당일 의료진에게 확인해요

진료 카드

- 물집, 진물, 노란 딱지, 고름이 보이거나 피부가 아프고 붓고 뜨거워요.
- 붉은 범위가 갑자기 커지거나 열이 나고 아이가 평소보다 처져 보여요.
- 관리해도 낫지 않거나 가려움 때문에 잠과 일상이 계속 방해받아요.

6

이때는 즉시 119에 도움을 요청해요

응급 카드

- 숨쉬기 힘들어하거나 입술·혀·얼굴이 갑자기 부어요.
- 피부색이 파랗거나 회색빛으로 변하거나 깨우기 어려울 만큼 반응이 떨어져요.
- 이 자료는 진단·처방이 아닙니다. 기록이나 사진 때문에 연락을 늦추지 마세요.