

뇌진탕

뇌진탕은 언제 어디서 누구에게나 발생할 수 있습니다. 뇌진탕을 예방하고, 징후를 식별하며, 뇌진탕을 치료하는 방법을 알아보십시오.

뇌진탕은 머리에 입는 가장 일반적 형태의 상해입니다. 이는 머리나 신체에 직접 가해진 타격이 두개골 내부에 자리한 뇌를 급격하게 움직여 유발됩니다. 뇌진탕은 언제 어디서 누구에게나 발생할 수 있습니다. 경미한 충격처럼 보이더라도 이는 뇌진탕을 야기할 수 있습니다. 반드시 기절을 하거나 의식을 잃어야 뇌진탕인 것은 아닙니다.

뇌진탕의 원인

뇌진탕을 유발할 수 있는 활동은 다음과 같습니다:

- 낙상
- 타인/물체와의 충돌
- 차량 충돌
- 스포츠 또는 레크리에이션 활동

예방

안전 예방조치를 취하면 뇌진탕 위험을 줄일 수 있을 뿐 아니라, 다른 사람도 보호할 수 있습니다.

- 안전하게 자동차를 주행하고, 운전하거나 탑승할 때마다 안전벨트를 착용하십시오
- 약물이나 술에 취한 상태로 운전하지 마십시오
- 공간을 바닥이 마르고 어질러지지 않은 상태로 유지하여, 미끄러지거나 넘어지지 않도록 주의하십시오
- 헬멧과 마우스가드 등 활동에 적합한 보호 장비를 착용하십시오.
- 스포츠 활동 시 책임감 있고 공정한 플레이를 장려하십시오.

뇌진탕 예방법에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오:

- [캐나다 정부: 뇌진탕 - 예방 및 위험](#)
- [캐나다 정부: 뇌진탕 - 스포츠 및 레크리에이션](#)

뇌진탕 및 어린이

자녀에게 뇌진탕이 발생할 가능성을 줄이는 방법에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오:

- [유아용 카시트](#)
- [어린이 안전: 자전거 및 세발자전거](#)
- [어린이 안전: 도로 및 차량](#)

- [어린이 안전: 낙상 방지](#)
- [운동장 안전](#)
- [스포츠 및 기타 활동으로 인한 아동 부상 예방](#)

노인에게 뇌진탕이 발생할 가능성을 줄이는 방법에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오:

- [귀하에게 낙상 위험이 있나?](#)
- [노인 낙상사고 예방하기](#)
- [노인 낙상 사고는 예방할 수 있습니다\(HealthLink BC File # 78\)](#)
- [낙상 사고를 예방하기 위해 무엇을 할 수 있나?](#)

회복

뇌진탕 치료법, 회복 관리 및 정상적 활동으로의 복귀에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오:

- [CATT 온라인: 활동 재개 전략 \(PDF 120KB\)](#)
- [CATT 온라인: 학교 복귀 전략 \(PDF 102KB\)](#)
- [CATT 온라인: 스포츠 활동 재개 전략 \(PDF 93.5KB\)](#)
- [CATT 온라인: 업무 복귀 전략 \(PDF 100KB\)](#)
- [캐나다 정부: 뇌진탕 - 증상 및 치료](#)

유용한 웹사이트

비씨주 부상 연구 및 예방 부처(BCIRPU)

비씨주 부상 연구 및 예방 부처는 뇌진탕 정보를 포함하여 부상 예방에 대한 지식을 제공하고 비씨인을 지원합니다.

- [BCIRPU: 뇌진탕](#)
- [BCIRPU: 브리티시 컬럼비아주 뇌진탕 부담 \(PDF 423KB\)](#)

뇌진탕 인식훈련도구(CATT)

뇌진탕 인식훈련도구(CATT)는 뇌진탕 인지, 진단, 치료 및 관리의 표준화를 목표로 하는 일련의 온라인 교육 모듈 및 리소스입니다.

- [CATT 온라인](#)
- [CATT: 운동 코치를 위한 뇌진탕 관련 자료 \(PDF 2.2MB\)](#)
- [CATT: 부모 및 보호자를 위한 뇌진탕 관련 자료 \(PDF 1443KB\)](#)
- [CATT: 선수 및 경기 참가자를 위한 뇌진탕 관련 자료 \(PDF 1848KB\)](#)
- [CATT: 교육 전문가를 위한 뇌진탕 관련 자료 \(PDF 1414KB\)](#)
- [CATT: 근로자 및 근무지를 위한 뇌진탕 관련 자료 \(PDF 1312KB\)](#)

패라슈트(Parachute) 자선단체

패라슈트는 부상 예방을 위한 캐나다의 국가 자선 단체입니다. 의도치 않게 부상을 입게 되는 세 가지 주요 영역(집에서, 놀다가, 이동 중)에 초점을 맞춥니다.

- [패라슈트 자선단체: 뇌진탕](#)

보건 당국

귀하의 보건 당국에서 제공한 뇌진탕과 관련된 정보를 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [프레이저 헬스: 뇌진탕](#)
- [인테리어 헬스: 부상 방지](#)
- [노던 헬스: 뇌진탕](#)
- [주 보건 서비스: 부상 방지](#)
- [밴쿠버 코스타 헬스: 나의 지침서: 뇌진탕에 대한 카탈로그](#)
- [밴쿠버 아일랜드: 취학 연령 아동의 안전](#)

최종 검토: 2020 년 6 월 10 일