

“ 작은 실천으로
건강을 지킬 수 있습니다! ”

비상 연락처

(국번없이) 1339	응급의료정보센터
(국번없이) 119	중앙 119 구조대
(국번없이) 1661-2129	독거노인 종합지원센터
(지역번호) 131	기상청 날씨예보

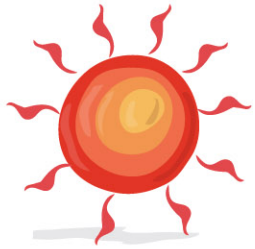
담당 보건소 ☎ _____

노인 돌보미 ☎ _____

작은 실천으로 건강을 지킬 수 있습니다!

독거노인에게 건강실천가이드





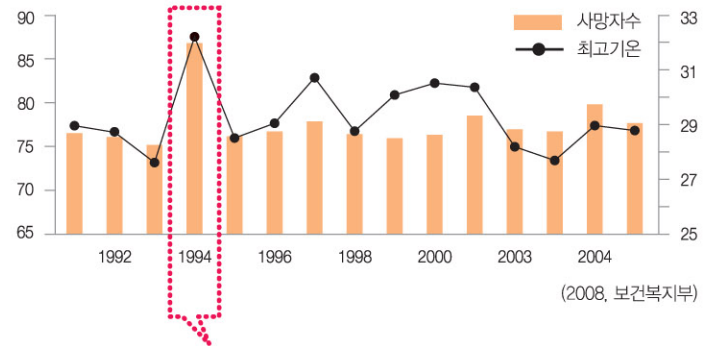
매우 심한 불볕더위,
폭염 暴炎



1일 최고 33°C 이상
2일 이상 지속 예상

폭염은 갑작스럽게 찾아오는 심한 더위를 말합니다.
기후변화로 인한 폭염은 발생빈도 및 강도가 증가하고 있으며 전 세계 생태계, 산업, 경제계 및 건강에 큰 영향을 미치고 있습니다.

7~8월 일평균 최고기온과 사망자수



(2008, 보건복지부)

1994년 폭염기간과 전후 년도의 비교 (서울)

	1993년 7~8월	1994년 7~8월*	1995년 7~8월
평균기온(°C)	24.3	28.1	25.3
최고기온(°C)	27.5	32.2	28.5
일평균 사망자수(명)	76.7	92.6	79.9
총 사망자수(명)	4,754	5,742	4,953

(2003, 장재연 등)

* 1991년~2005년 사이 한국에서의 여름철(7, 8월) 기온과 사망과의 관계를 분석한 결과 일 평균 최고기온과 사망자 수는 상관관계가 있으며, 특히 1994년은 국내에서 유례없는 폭염을 기록해 889명이 폭염으로 초과 사망한 기록이 있습니다.

폭염을 예방합시다

폭염으로 인한 질환은 기온 등의 환경조건 뿐만 아니라, 신체 상태나 더위에 대한 익숙도 등이 영향을 끼칩니다. 기온이 그다지 높지 않은 날에도 습도가 높거나 바람이 약한 날, 혹은 신체가 더위에 익숙지 않을 때에는 주의가 필요합니다.

이런 날 주의하세요!



갑작스런 더위



높은 기온



약한 바람



높은 습도

폭염은 다음과 같은 사람들에게 더욱 취약할 수 있습니다.

특히 이런 분 주의하세요!

고령자, 독거노인

어린이

비만자

야외 근로자

만성 질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨 등)

병원의 처치를 받고 있는 자 (투석, 혈압조절 등)

- **고령자(65세 이상), 독거노인**
 - 노화로 인한 땀샘의 감소로 땀의 배출량이 적어져 체온을 낮출 수 있는 능력 및 탈수를 감지할 수 있는 능력이 저하됨
 - 복용하는 약이 체온조절을 저해시킬 수 있음
- **어린이**
 - 체온 조절기능이 충분히 발달되지 않아, 노인과 마찬가지로 폭염에 위험함
- **만성 질환자**
 - 고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중과 같은 질환을 가지고 있는 사람들의 증상을 악화시킬 수 있음

꼭 지켜주세요!

이렇게 하세요!

- 낮 12시 ~ 5시까지의 **가장 더운 시간대에는 외출을 자제**하세요.
- **시원한 장소에서 휴식**을 취하세요.
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 스포츠음료나 과일 주스를 마셔 **수분을 유지**해 주세요.
- 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 **햇빛을 최대한 차단**하세요.
- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 하고, **하루 동안 여러 번 시원한 물로** 얼굴과 목 뒷부분에 뿌려 주세요.
- 평소대로 음식을 섭취하되, 시원한 음식 특히 수분을 함유하고 있는 과일이나 샐러드 같이 **소화하기 쉬운 음식**을 섭취하세요.
- **혈렁하고 밝은 색깔의 면 옷**을 입으세요.
- 독거노인, 아픈 사람 또는 폭염으로 인해 주변에 도움을 필요로 하는 **연약한 사람들을 체크**하여 도움을 주세요.
- **폭염 관련 건강영향 및 응급처치 방법**을 알고 있어야 합니다.

이렇게 하지 마세요!

- 낮 12시 ~ 5시 사이에는 **야외활동 및 작업을 자제**하세요.
- 가스레인지나 오븐의 사용은 **집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제**하세요.
- **카페인이나 알코올**이 들어있는 음료는 마시지 마세요.
- **뜨겁고 소화하기 힘든 음식**은 피하세요.
- **어둡고 두껍고 달라붙는 옷**은 입지 마세요.
- 오랜 시간 동안 창문이 닫힌 차 안에 **아이들과 애완동물을 방치**해 두지 마세요.
- **창문과 문이 닫힌 상태**에서 선풍기를 틀지 마세요.

이것 만은 피해주세요!



사전 점검

- **TV 또는 라디오**가 제대로 작동하는지 점검합니다.
- **응급의료수송체계를** 확인합니다.
- 시설 종사자에게 **폭염 발생 시 행동요령**을 교육합니다.
- 폭염 발생 시 **지원 인력(자원봉사자)**을 확보합니다.
- 비상시 인근 지역의 **병원 연락처**를 확인합니다.
- **변압기**가 제대로 작동하는지 점검합니다.
- **한국전력공사 비상연락처**를 확인합니다.
- **에어컨이나 선풍기**가 제대로 작동하는지 점검합니다.
- 폭염 시 사용할 수 있는 **충분한 식수**를 확보합니다.

폭염 시

- **야외활동을** 자제 시킵니다.
- **가볍고 혈렁한 면 소재의 옷**을 입도록 합니다.
- **실내 온도(26~28℃)**를 4시간마다 확인합니다.
- 에어컨을 장시간 사용시 **자주 환기**를 시킵니다.
- **창문에 차단막**을 설치하여 햇빛이 실내로 들어오는 것을 최대한 줄입니다.
- 규칙적으로 **충분한 수분**을 섭취할 수 있도록 합니다.
- **시원한 물로 얼굴과 목 뒷부분**을 뿌립니다.
- **고위험군(심혈관 및 뇌혈관 질환이 있는 자, 만성질환이 있는 자)**의 건강상태를 수시로 확인합니다.
- (보육시설) **아이들이 쉬지 않고 30분 이상**을 놀게 하지 않습니다.

관련 질환	증상	응급조치
열사병	<ul style="list-style-type: none"> - 뜨겁고 건조한 피부 (땀이 나지 않음) - 빠르고 강한 맥박 - 두통, 어지러움, 오심, 의식저하 	<ul style="list-style-type: none"> - 환자를 그늘로 옮기고 119나 1339에 구급요청 - 구급차를 기다리는 동안 물과 음식을 함부로 주지 말고 환자를 물에 담그거나 적셔 체온을 식히도록 함
일사병	<ul style="list-style-type: none"> - 이상 의식변화 - 피부가 차고 젖어있음 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원하고 알코올이 없는 음료섭취 - 시원한 물로 샤워 또는 목욕
열실신	<ul style="list-style-type: none"> 일시적 의식소실 	<ul style="list-style-type: none"> - 평평한 곳에 눕힘
열부종	<ul style="list-style-type: none"> 발이나 발목이 부음 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원한 장소에서 발을 높인 자세로 휴식
열경련	<ul style="list-style-type: none"> 근육경련, 피로감 	<ul style="list-style-type: none"> - 시원한 장소에서 휴식 - 이온음료 섭취

※ 폭염은 탈수 및 신체조절 이상으로 위와 같은 폭염 관련 질환을 일으키거나 기저질환을 악화시킬 수 있습니다. 그 중 가장 시급한 조치가 필요한 것은 열사병입니다. 열사병은 체온을 조절하는 기능에 문제가 발생하여 땀이 나지 않기 때문에 뜨겁고 건조한 피부가 특징입니다.

더운 날 두통, 어지러움, 근육경련, 의식저하 등의 증상이 있으면 그늘로 가서 휴식을 취하세요!

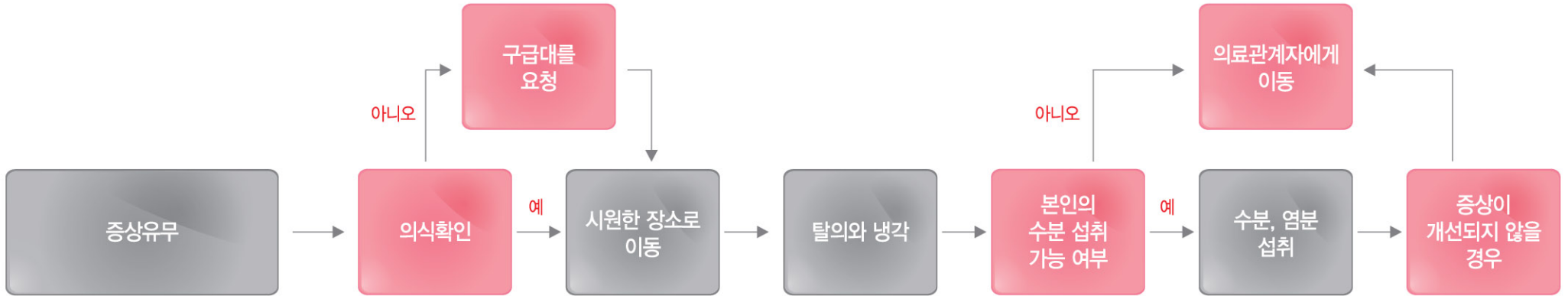
- 1 식사**는 가볍게 하고, **충분한 양의 물**을 섭취합니다.
 - 뜨거운 음식과 과식을 피하고, 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 물을 섭취해야 합니다.
 - 더운 날씨에 운동을 할 경우에는 매시간 2~4잔의 시원한 물을 마시도록 합니다.
 - 단, 수분섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우에는 주치의와 상의하십시오.
- 2 땀**을 많이 흘렸을 때는 **염분과 미네랄**을 보충합니다.
 - 스포츠 음료는 땀으로 소실된 염분과 미네랄을 보충할 수 있습니다.
 - 단, 염분섭취를 제한해야 하는 질병을 가진 경우에는 스포츠 음료 혹은 염분 섭취 전에 주치의와 상의하십시오.
- 3 혈령**하고 가벼운 옷을 입습니다.
 - 가볍고 밝은 색의 조이지 않는 혈령한 옷을 최소화하여 입습니다.
- 4 무더운 날씨**에는 **야외활동을 삼가며 햇볕**을 차단합니다.
 - 무더운 날씨에는 가급적 야외활동 피하며, 서늘한 아침이나 저녁시간을 활용합니다.
 - 야외 활동 중에는 자주 그늘에서 휴식을 취합니다.
 - 야외 활동시엔 일광화상을 입지 않도록 창이 넓은 모자와 선글라스를 착용하고, 자외선 차단제를 바릅니다.
- 5 가급적 실내**에서 활동하며 **냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도**를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.
 - 실내에 적당한 냉방장치가 없어 더위를 이기기 힘들 경우에는 에어컨이 작동되는 공공장소를 이용하는 것도 좋습니다.
- 6 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태**를 살피며 **활동의 강도**를 조절합니다.
 - 급격한 온도변화가 있을 때에는 우리 몸이 적응할 수 있도록 가급적 신체활동을 제한하며 적응시간을 갖도록 합니다.
 - 작업이나 운동은 서서히 시작하고 몸의 반응을 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
 - 또한 스스로 몸의 이상증상(심장 두근거림, 호흡곤란, 두통, 어지러움)을 느낄 경우 즉시 휴식을 취해야합니다.
- 7 주변 사람**의 건강을 살핍니다.
 - 고위험군인 노인, 영유아, 고도 비만자, 야외 근로자, 만성질환자(고혈압, 심장질환, 우울증 등)는 폭염시 각별한 주의가 필요합니다.
 - 특히, 주변에 거동이 불편한 독거노인이 계신 경우 이웃과 친인척이 하루에 한번이상 건강상태를 확인하도록 합니다.
- 8 주·정차된 차**에 **어린이나 동물**을 혼자 두지 않습니다.
 - 창문을 일부 열어두더라도 차안의 온도는 급격히 상승할 수 있으므로 주의가 필요합니다.
- 9 응급환자**가 발생하면 119나 1339에 전화 후 **다음의 응급처치**를 취합니다.
 - 환자를 그늘진 시원한 곳으로 이동시킵니다.
 - 가능한 모든 방법을 동원하여 재빨리 환자의 체온을 낮추도록 합니다.
 - 시원한 물을 마시게 합니다. 단, 의식이 없는 환자에게는 물을 먹이지 않습니다.



응급상황 행동요령

폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야만 합니다.
중증의 경우, 구급대를 부르는 것은 물론 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.

스스로 수분을 섭취할 수 없을 때에는
서둘러 의료기관으로 이송합니다.
의료기관에서는 수액(정맥주사를 통한 수분 투여)이나
엄중한 관리(혈압이나 소변량의 모니터링)를
필요로 합니다.



현기증, 실신,
근육통, 근육경직



두통, 불편한 기분,
구역질, 구토,
권태감, 허탈감



높은 체온

통풍이 잘 되는
그늘이나
에어컨이 작동되는
실내로 이동합니다.

옷을 벗기고 몸으로부터
열 방출을 돕습니다.
또한 노출된 피부에
물을 뿌리고,
부채나 선풍기 등으로
몸을 식힙니다.

차가운 물이나 손실된
염분을 보충할 수 있는
식염 (1L에 1~2g) 또는
이온음료를 섭취합니다.

