2021.05.13.

질병관리청

무더운 여름 온열질환을 조심하세요!

여름철 평균기온 상승
온열질환자도 증가추세

* 출처 : 질병관리청, 2020년 폭염으로 인한 온열질환 신고현황 연보

무더운 여름 온열질환 발생 주의!

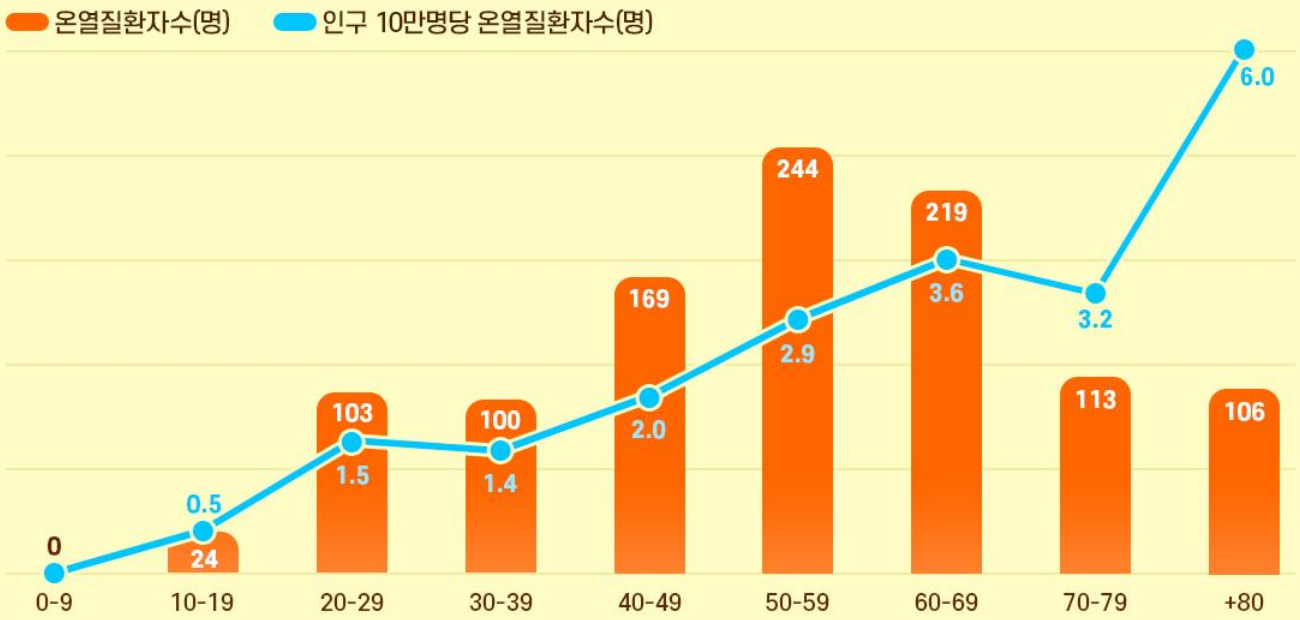
온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환 (**열사병, 열탈진**이 대표적)
뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련,
피로감, 의식저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태로움

폭염 시
야외활동 자제!

논·밭 작업장 등 실외에서 온열질환이 다수 발생!
폭염 시 햇볕이 강한
낮 12시부터 오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

고령층은 특히 주의 필요!



* 출처 : 질병관리청, 2020년 폭염으로 인한 온열질환 신고현황 연보

**고령일 경우 온도에 대한 신체적응능력이 낮고,
심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환이 있는 경우가 많아 더욱 주의**

어린이, 학생도 주의!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **야외활동은 피하고,**
특히 어린이는 **차 안에 잠시라도 혼자 두지 않도록**
보호자의 주의가 필요

온열질환 응급조치 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

수분섭취

개선되지 않을 경우
119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면
질식의 위험이 있으니 주의

폭염대비 건강수칙 세 가지

시원하게 지내기

» 샤워 자주 하기

» 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)

» 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

물 자주 마시기

» 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기

* 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

» 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기

* 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

2021.05.13.

질병관리청

폭염대비 건강수칙과 함께

건강한 여름 준비하세요!