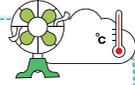


작은 실천으로 폭염으로 인한 건강피해를 예방 할 수 있습니다!

폭염대비 건강수칙

* 여름철에는 폭염특보 등 기상정보를 매일 청취합니다.



1. 물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.
- ※ 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오.

2. 시원하게 지냅니다.

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
- 외출 시 햇벌을 차단합니다(양산, 모자).

3. 더운 시간대에는 휴식합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.

이것만은 주의하세요!

- 술이나 카페인이 들어있는 음료(커피)는 마시지 마십시오.
- 낮 12시에서 오후 5시 사이에는 야외활동 및 작업은 피하십시오.
- 어둡고 달라붙는 옷은 입지 마십시오.
- 뜨겁고 소화하기 힘든 음식은 먹지 마십시오.
- 가스렌지나 오븐의 사용은 집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제 하십시오.
- 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기를 사용하지 마십시오.

건강한 여름나기!



내가 사는 곳 기상정보를 알아보려면?
(국번 없이) 131을 누르면
한국기상산업진흥원 131 기상콜센터로 연결됩니다.



기타 다양한 기상정보는 여기서 알아보세요.

1. 스마트폰 어플리케이션 - '기상청 날씨'
2. 인터넷 웹사이트(QR 코드 추가)
 - 기상청 www.weather.or.kr
 - 날씨ON www.weather.kr
 - 소방방재청 www.nema.go.kr



QR 코드



폭염대비 건강수칙



폭염 알아보기

▶ 폭염이란?

갑작스럽게 찾아오는 심한 더위를 말하며 통상 30℃ 이상의 불볕 더위가 계속되는 현상



▶ 폭염주의보

6~9월에 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

▶ 폭염경보

6~9월에 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

※ 출처 : 기상청



폭염 건강피해 현황

2011~2013년 온열질환 감시체계 운영결과

구분	열사병	열탈진	열경련	열실신	열부종	사망*	계
2011년	91	204	83	65	0	6	443
2012년	317	386	128	151	2	15	984
2013년	353	556	147	138	1	14	1,195

*사망은 열사병에 포함

※ 출처 : 질병관리본부

온열질환의 종류 및 주요증상

열에 노출되면 여러 가지 질환이 발생하는데 경한 열 발진에서부터 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있는 열사병에 이르기까지 다양합니다.

구분	주요증상
열사병	<ul style="list-style-type: none"> · 의식장애/혼수상태(중추신경 기능장애) · 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(>40℃) · 심한두통 · 오한 · 빈맥, 빈호흡, 저혈압
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> · 땀을 많이 흘림 (과도한 발한) · 극심한 무력감과 피로 · 창백함, 근육경련 · 오심 또는 구토
열경련	<ul style="list-style-type: none"> · 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	<ul style="list-style-type: none"> · 실신(일시적 의식소실) · 어지러움증
열부종	<ul style="list-style-type: none"> · 손, 발이나 발목의 부종
열발진	<ul style="list-style-type: none"> · 다발성 붉은 발루지 또는 소수포 (목, 가슴상부, 서혜부, 유방밑, 팔꿈치 안쪽)

이런 분들 더 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장질환 등)

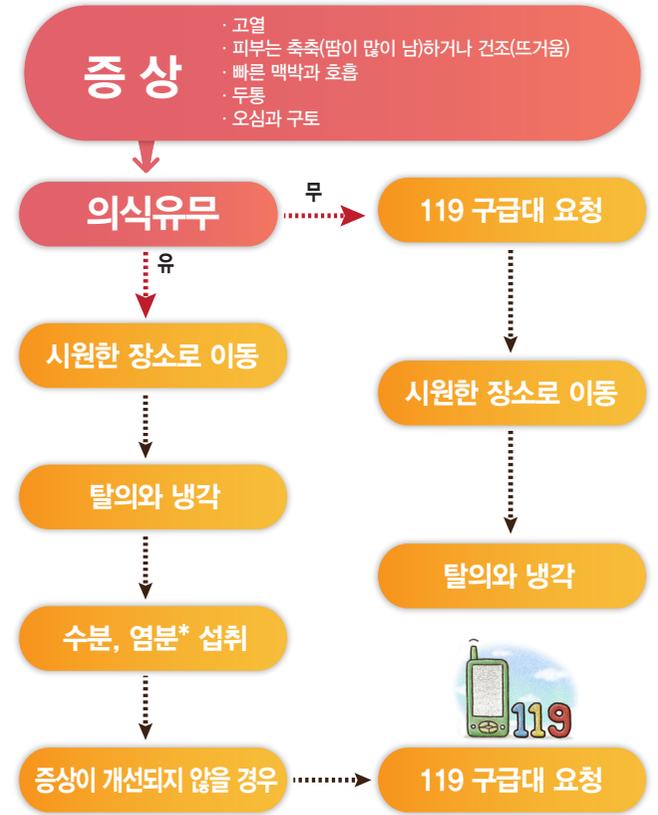


어린이

온열질환 응급조치

폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야 합니다.

의식이 없는 경우 119 구급대를 부르는 것은 물론, 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.



* 신장질환, 심부전 등이 있는 경우는 의료진과 상담 후 섭취