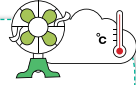


작은 실천으로 폭염으로 인한 건강피해를 예방 할 수 있습니다!

# 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 카페인 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](http://www.weather.or.kr)
  - 날씨ON [www.weather.kr](http://www.weather.kr)
  - 소방방재청 [www.nema.go.kr](http://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"> <li>· 의식장애/혼수상태(중추신경 기능장애)</li> <li>· 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(&gt;40℃)</li> <li>· 심한두통</li> <li>· 오한</li> <li>· 빈맥, 빈호흡, 저혈압</li> </ul>
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 땀을 많이 흘림 (과도한 발한)</li> <li>· 극심한 무력감과 피로</li> <li>· 창백함, 근육경련</li> <li>· 오심 또는 구토</li> </ul>
열경련	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul>
열실신	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 실신(일시적 의식소실)</li> <li>· 어지러움증</li> </ul>
열부종	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 손, 발이나 발목의 부종</li> </ul>
열발진	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다발성 붉은 발루지 또는 소수포 (목, 가슴상부, 서혜부, 유방밑, 팔꿈치 안쪽)</li> </ul>

## 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