2024.7.19.

질병관리청

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

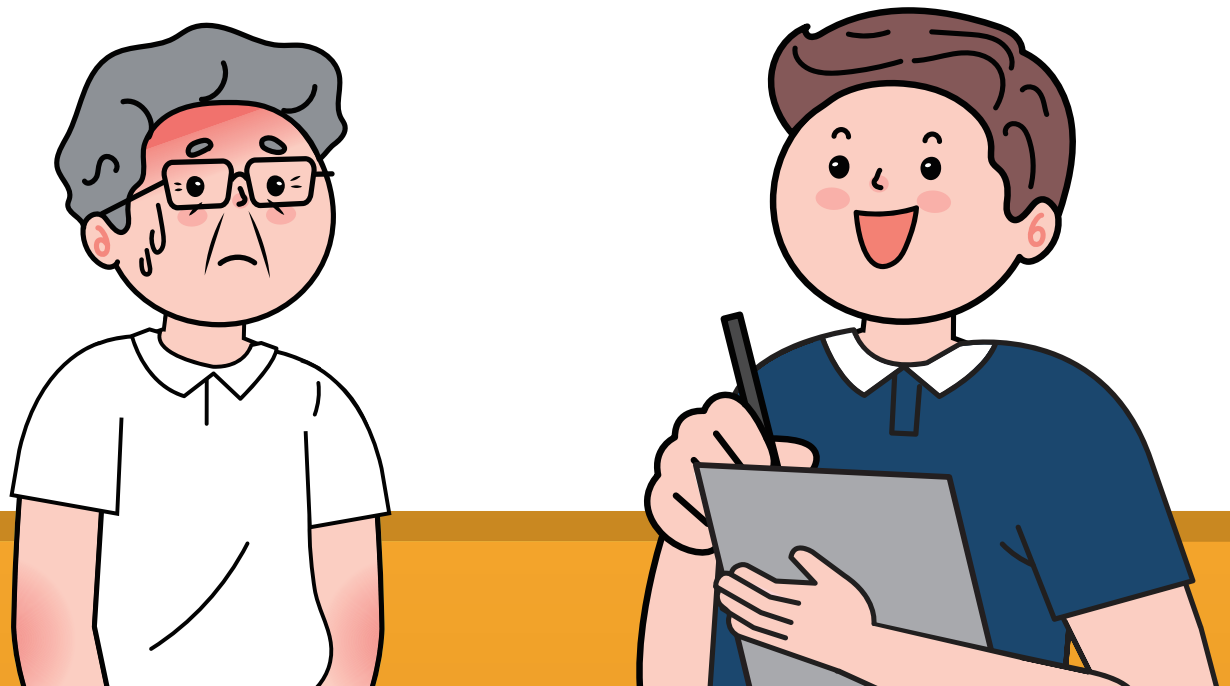
질병관리청

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

온열질환이란?

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 **고온의 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하** 등의 증상을 보이며, 방치 시에 생명이 위태로울 수 있습니다.

* 대표적인 질환으로는 열사병, 열탈진이 있습니다.



질병관리청

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

왜 어르신은 온열질환에 더 취약할까요?

노화로 더위에 의한 **체온 상승과 탈수 증상을 잘 느끼지 못하게 되고,** 심뇌혈관질환 등 동반된 **기저 질환**과 **복용하는 약** 때문에 **체온 유지와 땀 배출을 조절 하는 능력이 저하**됩니다.

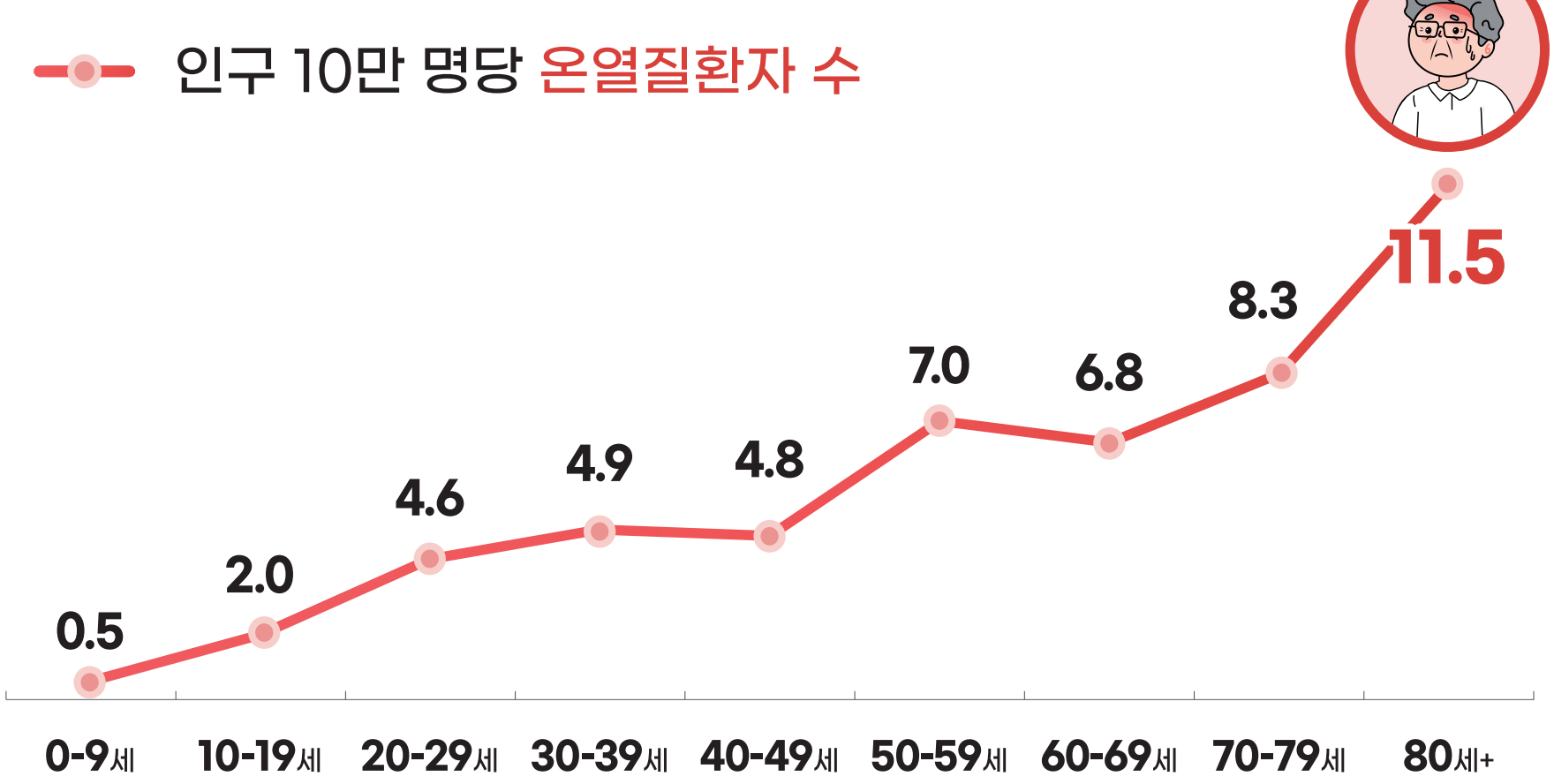
2024.7.19.

질병관리청

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

80세 이상 어르신은 특히 주의가 필요해요!

인구 10만 명당 온열질환자 수



* 2023년 질병관리청 온열질환 응급실감시체계 운영 결과

질병관리청

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

폭염 시 외출 및 야외활동 자제!

연구에 따르면, 여름철 **33℃ 이상 고온**에 노출될 경우 **65세 이상에서 허혈성심질환, 심근경색 등으로 인한 사망 위험이 증가**하고, **대사질환과 인지기능 변화에도 영향**을 주는 것으로 보고되고 있습니다.

* 출처 : 기후변화에 따른 노령인구의 건강영향평가 연구, 질병관리청(2022)

여름철 기상청 폭염특보

폭염 주의보 33℃	폭염 경보 35℃
일 최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

2024.7.19.

질병관리청

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

폭염대응 행동요령 준수!

1. 무더위 관련 기상 상황을 수시로 확인

- TV, 라디오, 휴대전화 등

2. 온열질환 응급상황에 대처할 수 있도록 자주 연락 (방문, 전화, 문자)

- 건강이 염려되거나, 혼자 계시는 어르신의 건강안부를 확인
- 어르신은 친인척이나 가까운 이웃과 자주 연락

3. 무더운 날씨에는 냉방기기로 실내 온도를 낮추고, 자주 환기

- 낮 시간대에는 근처 **무더위쉼터*** 이용이 가능

* 거주하는 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 파악하세요.

4. 폭염특보 시에는 논·밭 등 야외에서 일을 멈추고, 시원한 장소에 머물기

* **무더위 쉼터란?** 무더위를 피해 이용할 수 있도록 냉방비, 운영비가 지원되는 시설로 경로당, 마을회관, 주민센터, 은행, 보건소, 종교시설 등이 지정되어 있고, 상세한 위치는 국민재난안전포털(www.safekorea.go.kr)에서 확인하실 수 있습니다.

2024.7.19.

질병관리청

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

온열질환 응급조치

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고,
몸을 시원하게 함

↓

수분 섭취

↓

개선되지 않을 경우,
119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

↓

병원으로 후송

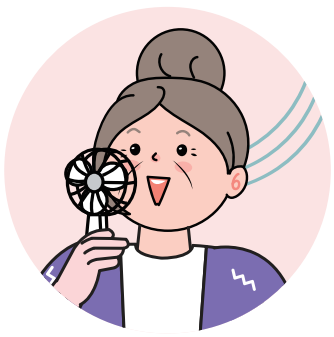
* 의식이 없는 경우에는 수분섭취 절대 금지

무더운 여름에 어르신은 온열질환을 조심하세요!

어르신 온열질환예방 건강수칙 3가지

물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
  * 심장, 신장, 혈압 관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 선풍기나 에어컨 등 냉방기기 사용하기(무더위 쉼터 이용)
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 챙이 넓은 모자 등)

더운 시간대에는 야외활동 자제하기

- 기온이 높을 때, 더운 시간대에는 농사, 외출, 운동 등 야외활동을 피하고 그늘 등 시원한 곳에서 자주 휴식

2024.7.19.

질병관리청

온열질환예방 건강수칙과 함께 어르신의 건강한 여름을 준비하세요!