

2023. 8. 8.

무더운 여름
**온열질환을
조심하세요!**

1/9



2023. 8. 8.

**무더운 여름,
온열질환 발생주의!**

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.
* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사망은 대부분 열사병!

3/9

2023. 8. 8.

폭염 시 야외작업 자제!
낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환 응급실감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 **45.8%는 야외 작업장과 논밭에서 발생**하였고, **53.1%는 낮 시간에 증상 발생**

4/9



2023. 8. 8.

어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요

6/9

2023. 8. 8.

**온열질환 응급조치,
이렇게 하세요!**

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
옷을 풀렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
수분 섭취	옷을 풀렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

7/9

2023. 8. 8.

폭염대비 건강수칙 3가지

- 1. 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(망산, 모자 등)
- 2. 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 3. 더운 시간대에는 활동 자제하기**
 - 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머물기
 - * 자신의 건강상태를 살피며 활동정도 조절하기

8/9

2023. 8. 8.

**폭염대비 건강수칙과 함께
건강한 여름 준비하세요!**

9/9

(자료출처: 질병관리청)