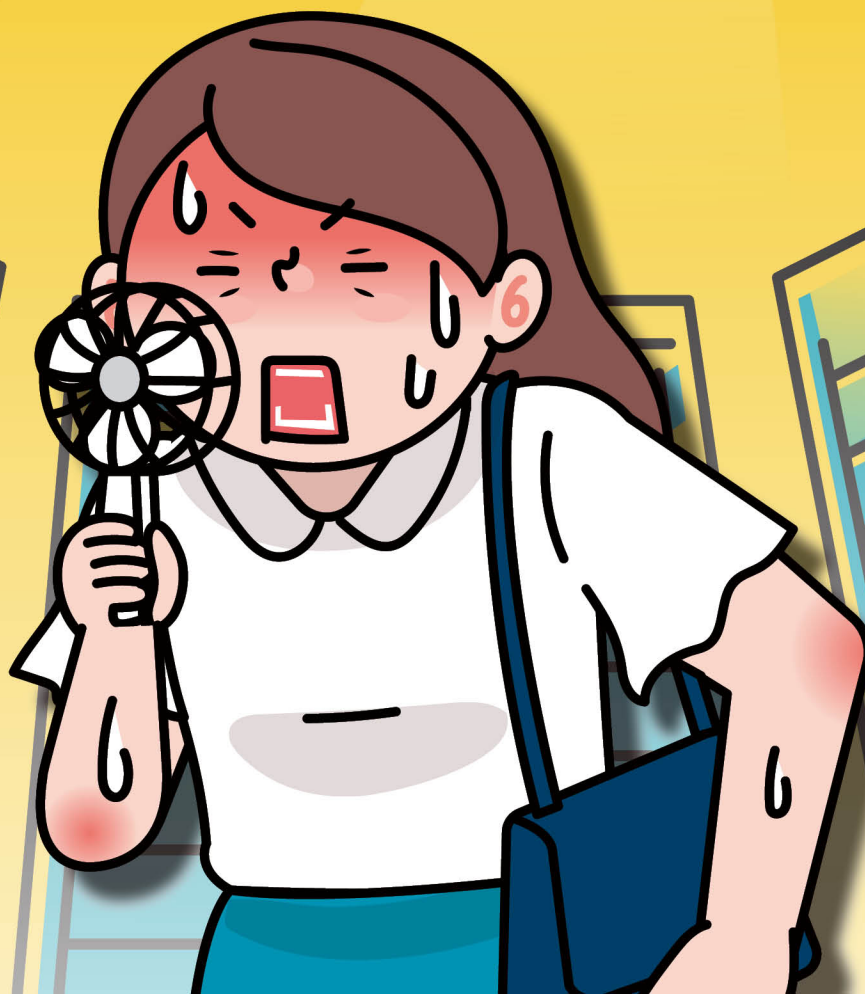


무더운 여름

오염 집 환경을

조심하세요!

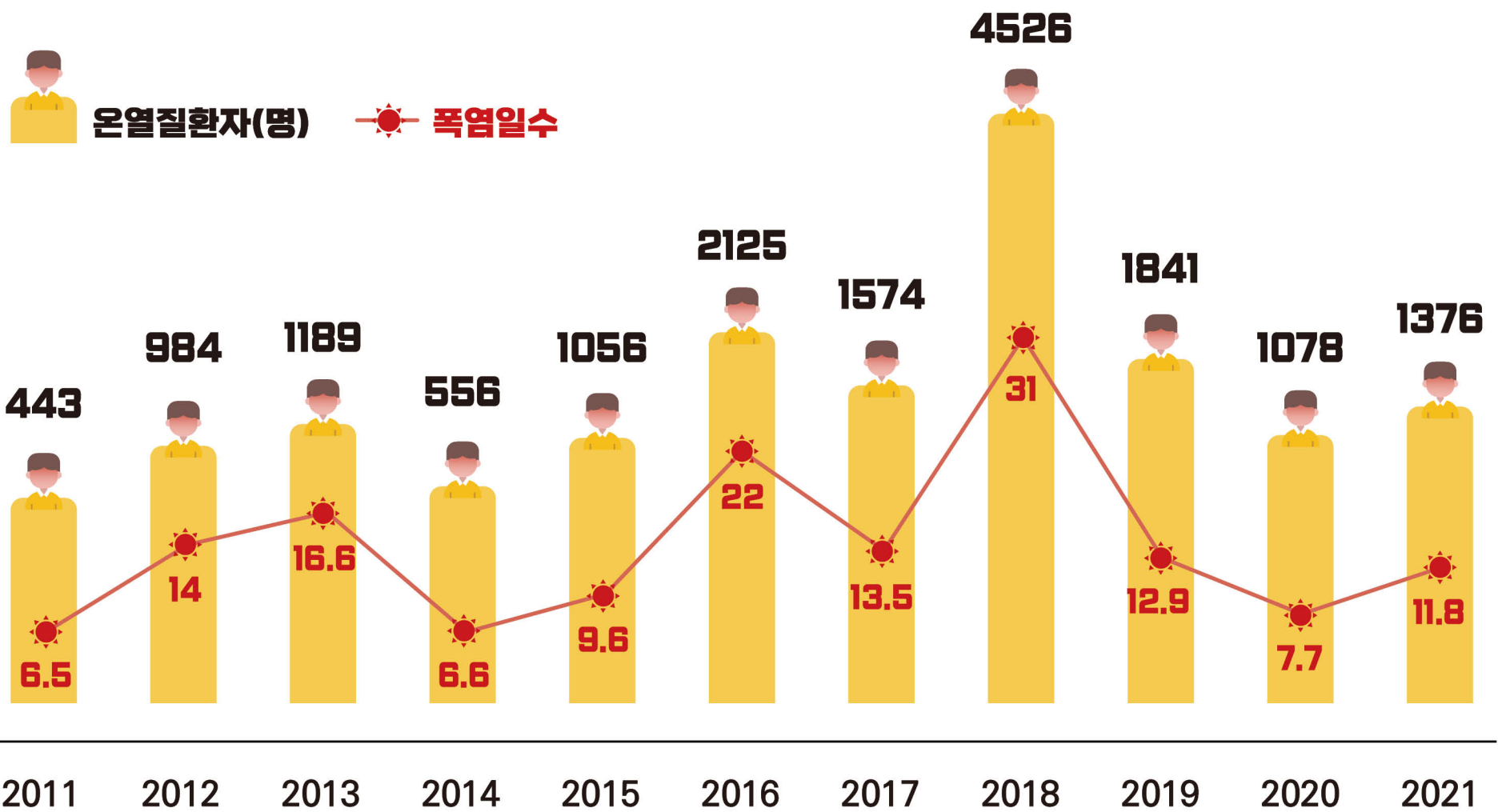




여름철 평균기온 지속 상승



# 매년 온열질환자 지속 발생



무더운 여름

## 온열질환 발생 주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 열사병과 열탈진이 대표적입니다.

\*사망자 추정사인은 대부분 열사병!



폭염 시 낮시간(12~17시) 동안

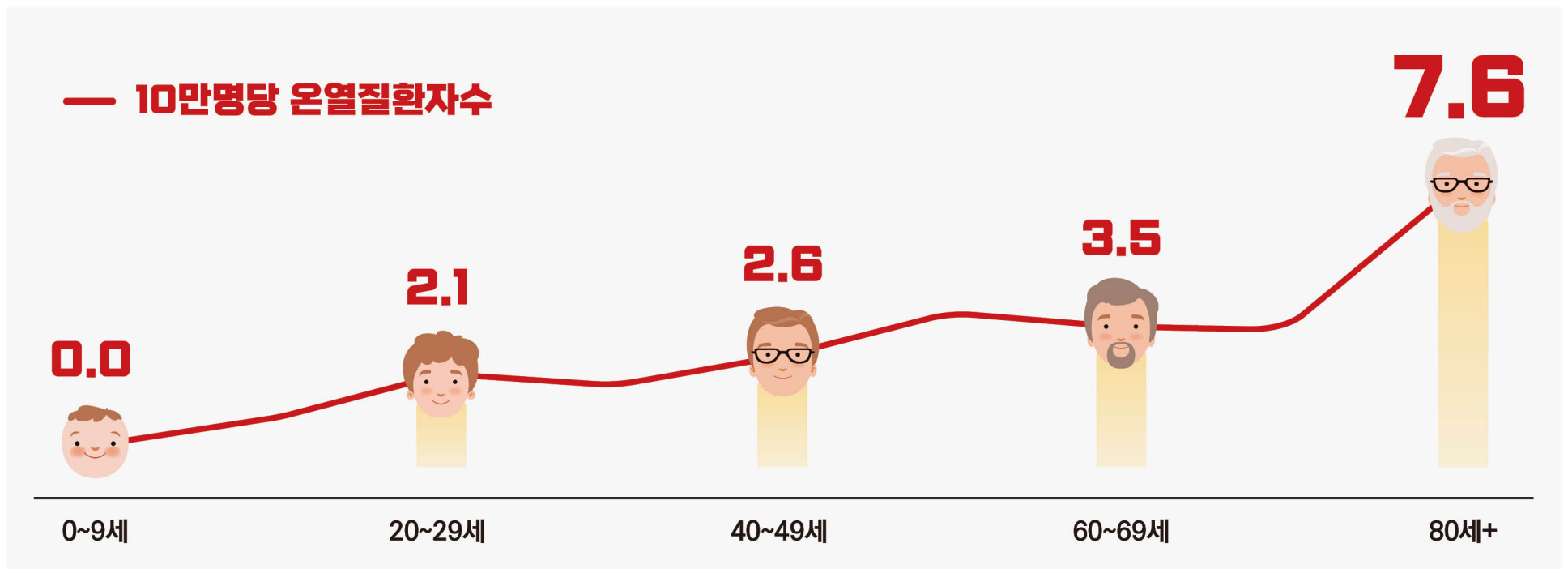
## 야외작업 자제

최근 10년간(2012~2021년) 온열질환 감시체계 운영결과에 의하면, 온열질환자의 **44.6%**는 **실외 작업장과 논밭**에서 발생하였고, 이 중 **50.7%**는 **낮시간에 증상 발생**



## 80세 이상

# 고령층은 특히 주의 필요!



\* 2021년 질병관리청 온열질환 응급실감시체계 운영 결과

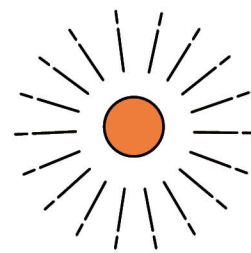
**고령일 경우 온도에 대한 신체적응 능력이 낮고  
심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환이 있는  
경우가 많아 더욱 주의 필요**





# 어린이, 학생도 주의 필요!

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



# 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



## 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 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

# 폭염대비 건강수칙 3가지



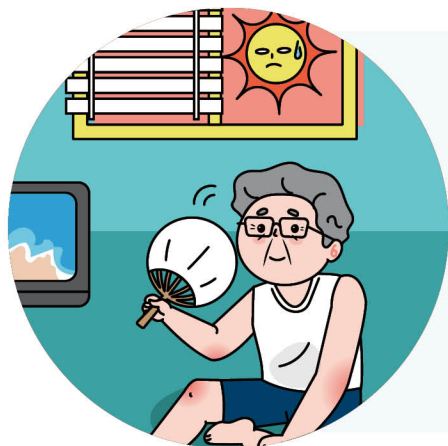
## 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와상담 후 섭취



## 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



## 더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



**폭염대비 건강수칙과 함께**

# 건강한 여름을 준비하세요!

