

무더운 여름

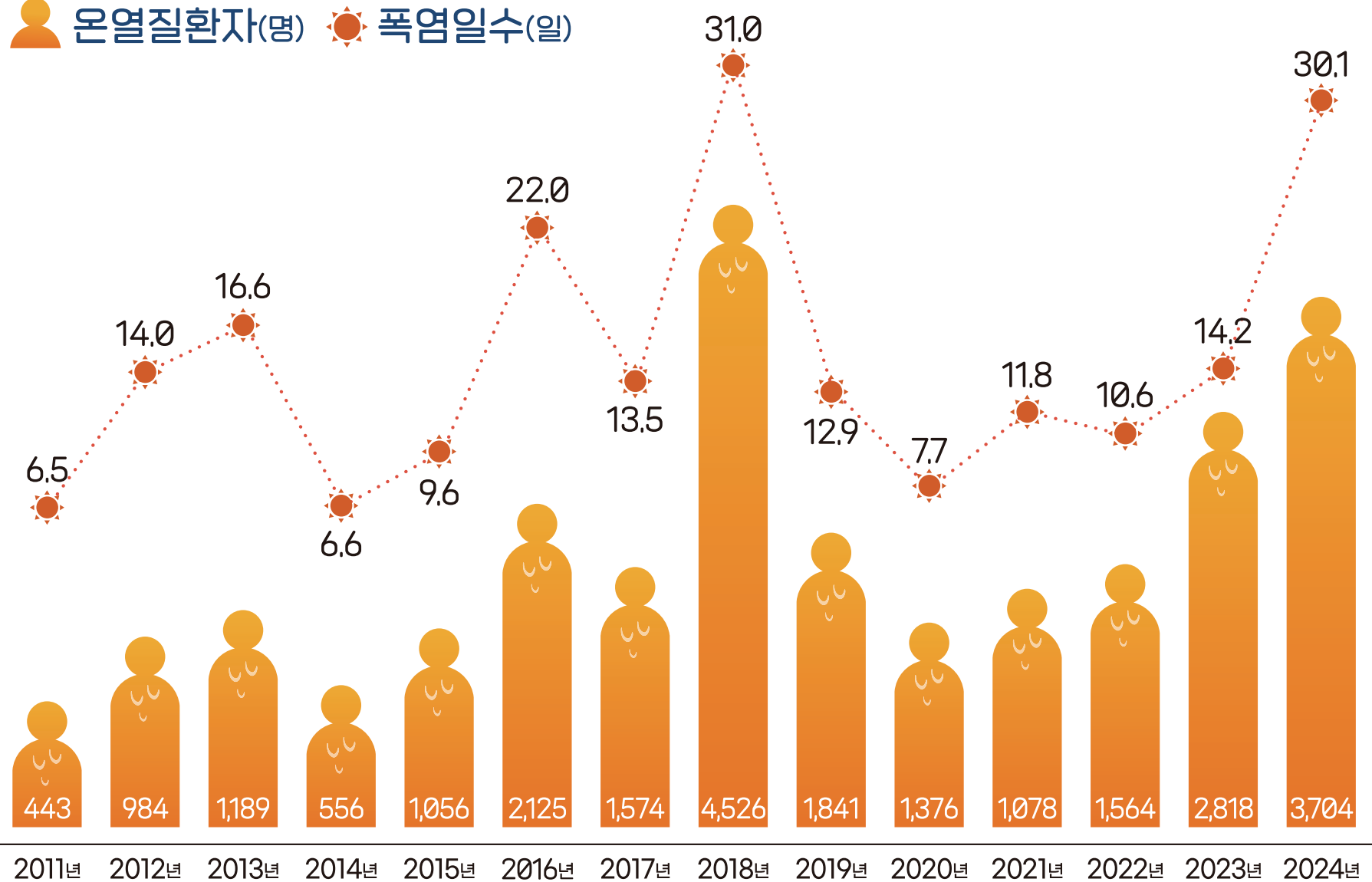
# 온열질환을 조심하세요!



# 여름철 폭염일수 증가

## 매년 온열질환자 지속 발생

온열질환자(명)    폭염일수(일)



# 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로  
고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증,  
근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고,  
방치 시, **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인  
질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.



\* 온열질환으로 인한  
사망자의 추정 사인은  
대부분 열사병!

# 폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

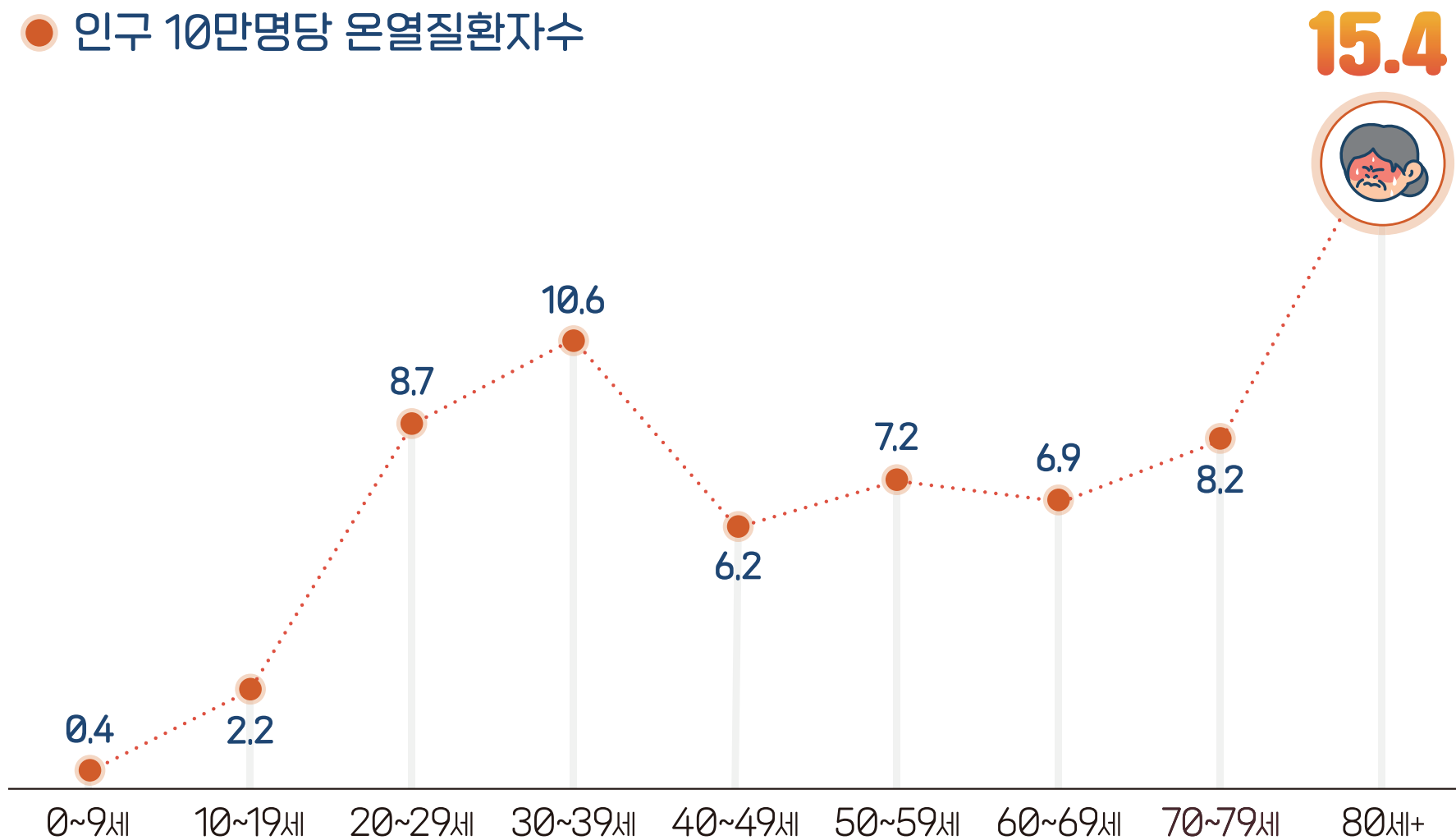
최근 10년간(2015~2024년) 온열질환  
응급실감시체계 운영결과에 의하면,  
온열질환자의 45.9%는 실외작업장과 논밭에서  
발생하였고, 48.9%는 낮 시간에 증상 발생!



# 80세 이상 고령층은 특히 주의 필요!

## 2024년 온열질환 응급실감시체계 운영 결과

● 인구 10만명당 온열질환자수



# 어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외 활동을 피하고**, 특히 어린이가 차 안에 **잠시라도 혼자 있지 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 37가지

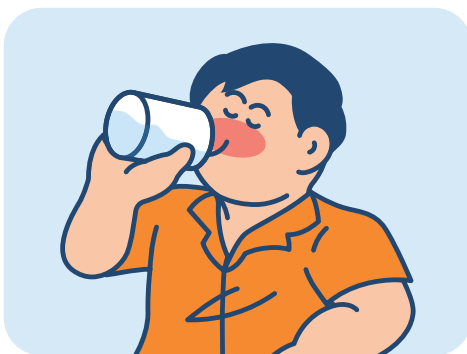


## 시원하게 지내기

샤워 자주 하기

외출 시 햇볕 차단  
하기(양산, 모자)

험렁하고 밝은  
색깔의 가벼운 옷  
입기



## 물 자주 마시기

갈증을 느끼지  
않아도 규칙적으로,  
자주 수분 섭취하기

신장질환자는  
의사와 상담 후  
섭취



## 더운 시간대에는 휴식하기

더운 시간대  
휴식하기

건강상태를  
살피며 활동강도  
조절하기

폭염대비 건강수칙과 함께

# 건강한 여름을 준비하세요!

