

무더운 여름



온열질환을

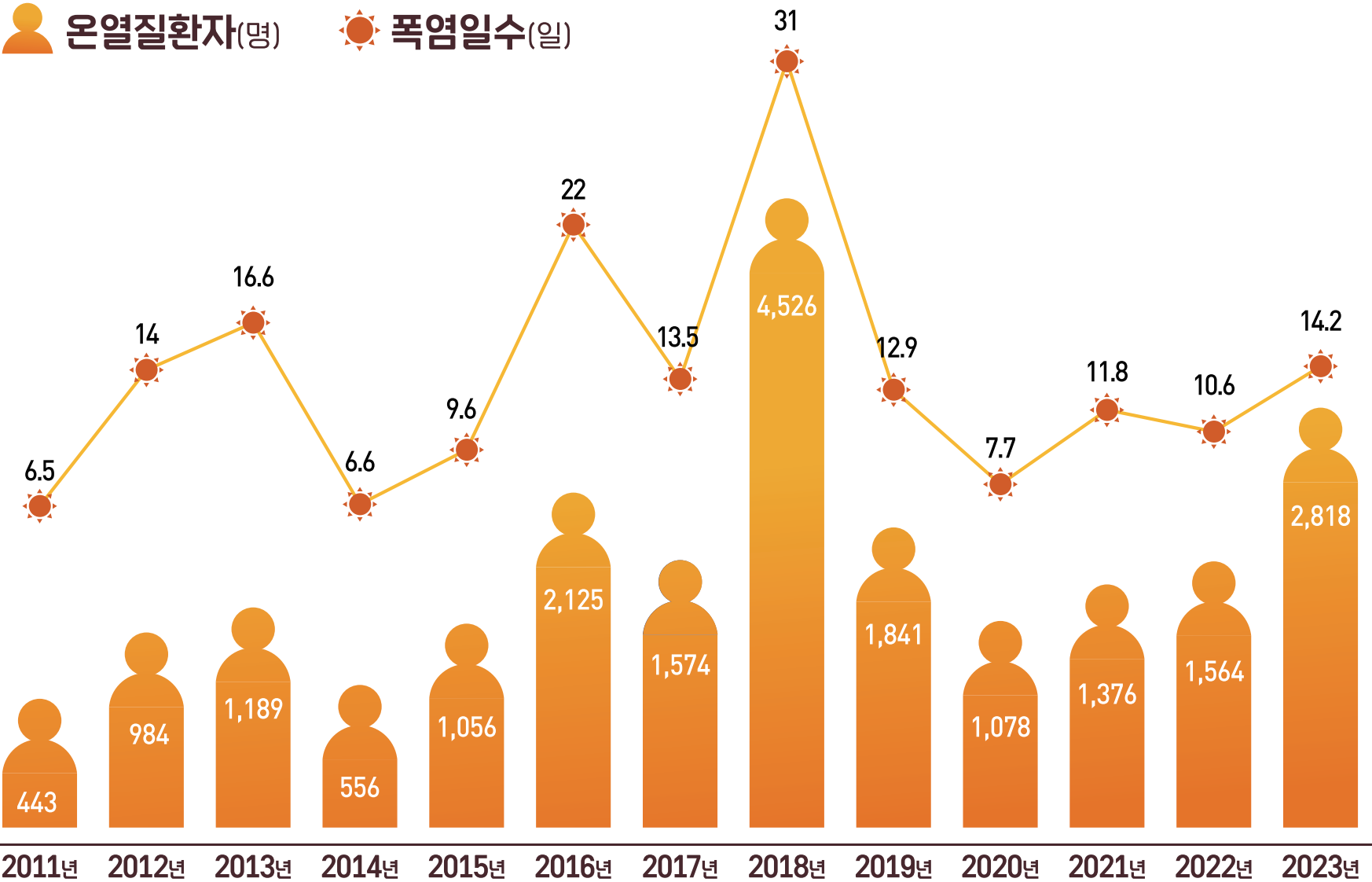
조심하세요!



여름철 폭염일수 증가



매년 온열질환자 지속 발생



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 사망자
추정 사인은 대부분 열사병!



폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2014~2023년) 온열질환
응급실감시체계 운영결과에 의하면,
온열질환자의 40.2%는 실외작업장과 논밭에서
발생하였고, 42.9%는 낮 시간에 증상 발생!

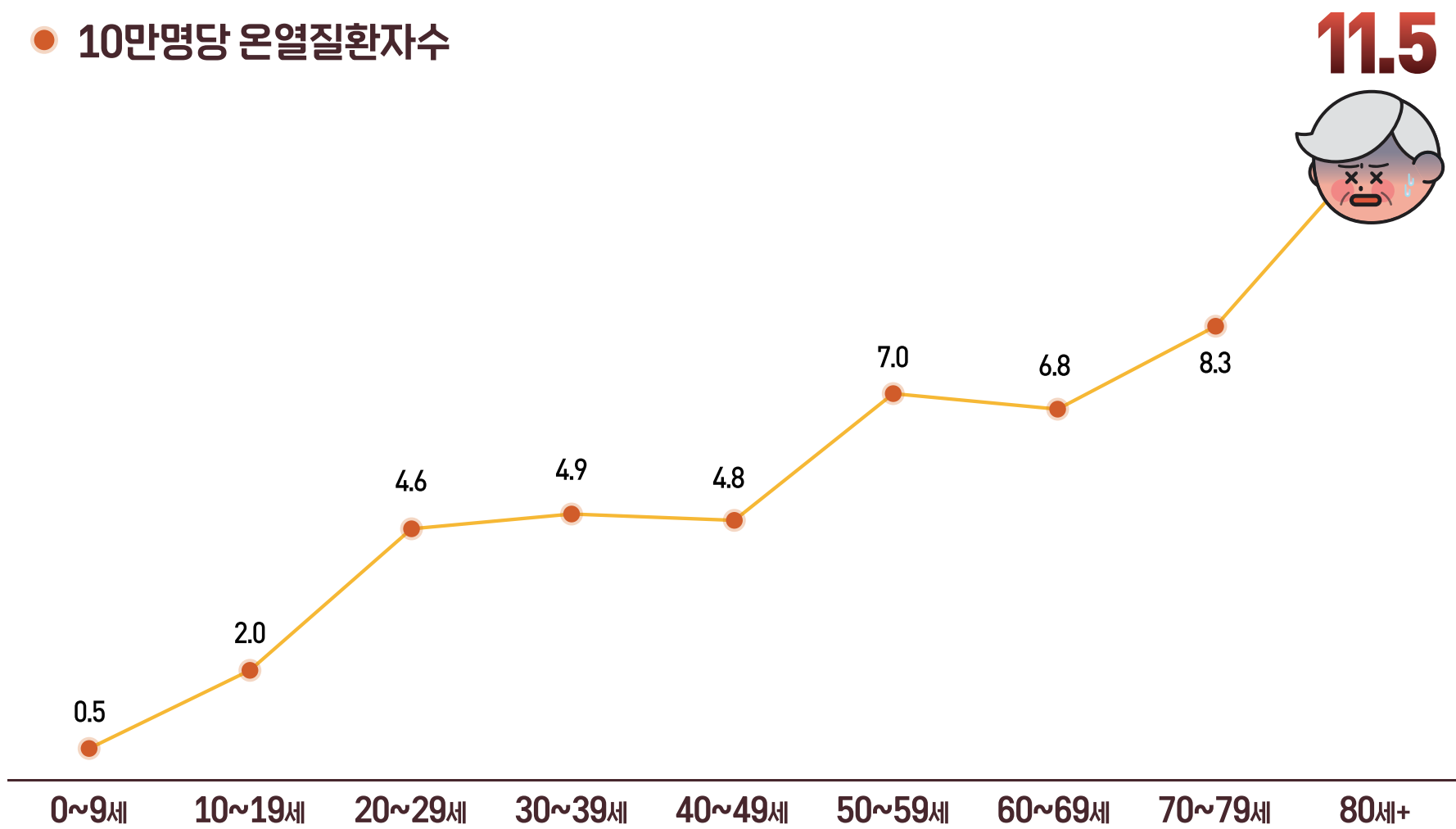


80세 이상 고령층은 특히 주의 필요!



인구 10만명당 온열질환자수

● 10만명당 온열질환자수



어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과
야외활동을 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 3가지

물 자주 마시기



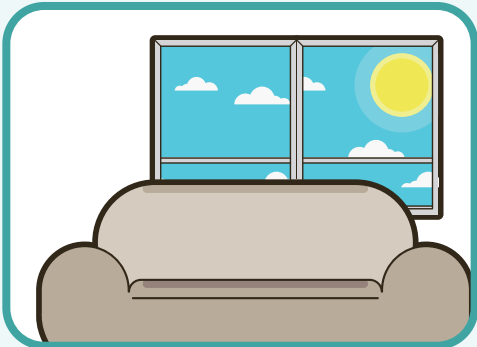
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



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

더운 시간대에는 휴식하기



- 더운 시간대 휴식하기
- 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

2024.5.20.

폭염대비 건강수칙과 함께

**건강한 여름을
준비하세요!**