

여름철 폭염 대비 건강관리 3대 수칙

폭염환자 발생시 응급처치를 알아두자!

1 물을 자주 마신다.

물, 스포츠음료,
과일주스



카페인 음료, 주류



2 시원하게 지낸다.

- 시원한 물 샤워, 목욕
- 실내 적정온도 (26~28℃) 유지



3 더운 시간대에는 휴식한다.

가장 더운 시간대
(낮12~17시) 휴식



의식이 없는 경우 119에 즉시 신고한다

시원한 곳으로 이동, 탈의한다.

목, 겨드랑이에 생수병 등을 대어 체온을 식혀 준다.

의식이 명료할 때만 물, 이온음료를 마시게 한다.

분류	주요증상
열사병	- 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) - 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(>40℃) - 심한 두통 / 오한 - 빈맥, 빈호흡, 저혈압
열탈진	- 체온은 정상, 혹은 상승 (≤40℃) - 땀을 많이 흘림 (과도한 발한) - 극심한 무력감과 피로 - 창백함, 근육경련 - 오심 또는 구토
열경련	- 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	- 실신(일시적 의식소실) - 어지러움증
열부종	- 손, 발이나 발목의 부종

※출처 : 보건복지부(질병관리본부)

생명을 앗아가는 폭염
참고만 있지 마세요!

폭염 '쿨 cool~' 하게
대처하세요!





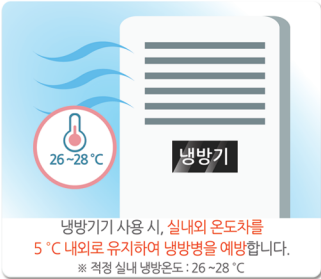
TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위
기상상황을 수시로 확인합니다.



술이나 카페인 들어간 음료보다는,
물을 많이 마십니다.



가장 더운 오후 2시~오후5시에는
야외활동이나 작업을 되도록 하지 않습니다.



냉방기 사용 시, 실내 온도차를
5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.
※ 적정 실내 냉방온도: 26~28°C



현기증, 메스꺼움, 두통의 가벼운 증세가 있으면
무더위 쉼터 등 시원한 장소를 이용합니다.



축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려
온도를 낮춥니다.

일반 가정 등에서는

- 낮 12시~17시 사이 야외활동을 자제한다
- 카페인이 들어간 음료, 주류를 피한다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않는다.
- 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출 시 친인척, 이웃 등에 보호를 요청한다.
- 자외선 차단제를 발라 피부를 보호한다.

직장에서는

- 스포츠 경기 등 외부행사를 자제한다.
- 점심시간 등을 이용 10~15분 정도의 낮잠을 청한다.
- 탄력시간 근무제 실시를 검토한다.

학교에서는

- 운동장 체육활동 및 현장학습 등 야외활동을 자제한다.
- 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의한다.
- 단축수업, 휴업 실시를 검토한다.

도로·철로에서는

- 35°C 이상 예보 시 도로표면 변형방지를 위해 도로상에 물을 뿌린다.
- 레일온도 상승에 따라 서행운전, 운행중지 및 물을 뿌린다

산업·건설현장에서는

- 작업중 휴식시간은 짧게 자주 가진다
- 장시간 야외근무 시 아이스팩이 부착된 조끼를 착용한다.
- 작업중 15~20분 간격으로 시원한 물(염분)을 섭취한다.

어류양식장에서는

- 차광막을 설치하고 저층수와 상층수를 뒤섞는다.
- 수온이 낮은 지하해수를 공급한다.
- 액화산소를 공급한다.
- 정전대비 발전기 작동여부를 사전에 점검한다.

농가·축사에서는

- 창문을 개방하고 선풍기나 팬 등을 이용하여 지속적인 환기를 실시한다.
- 천장에 물분무장치를 설치하여 복사열을 방지한다.
- 비닐하우스 차광시설, 수막시설 등을 설치한다.

