

응급상황 행동 요령

증상 유무



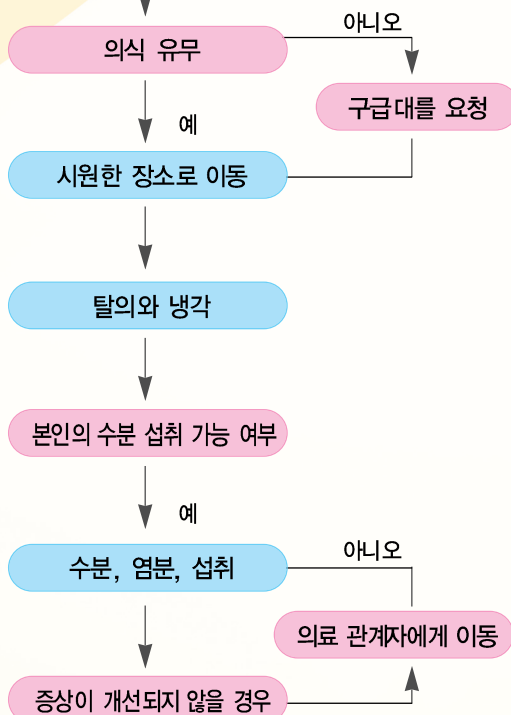
현기증, 실신,
근육통, 근육경직



두통, 불편한 기분
구역질, 구토
권태감, 허탈감



높은 체온



작은 실천으로 건강을 지킬 수 있습니다!



비상연락처

(국번없이) **119**

중앙 119구조대

(국번없이) **1661-2129**

독거노인 종합지원센터

(국번없이) **131**

기상청 날씨예보

건강하게 여름나기

폭염예방 건강실천가이드



의령군

폭염에 대하여

폭염은 갑작스럽게 찾아오는 심한 더위를 말합니다.
기후변화로 인한 폭염은 발생빈도 및 강도가 증가하고 있으며, 전 세계 생태계, 산업, 경제계 및 건강에 큰 영향을 미치고 있습니다.

이런 날 주의하세요!



갑작스런 더위



높은 기온



악한 바람



높은 습도

이럴 때 주의하세요!

폭염은 탈수 및 신체조절 이상으로 아래와 같은 폭염관련 질환을 일으키거나 기저질환을 악화시킬 수 있습니다.

열사병과 일사병

증상

열사병

- 뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음)
- 빠르고 강한 맥박, 두통, 어지러움 등

증상

일사병

- 피부가 차고 젖어있음
- 이상 의식 변화

대처 방법

즉시 119에 구급요청하고 환자의 체온을 낮춰줌
(서늘한 곳 이동)

우리의 생명을 위협하는 폭염 속 건강 챙기기

물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물이나 스포츠음료, 과일주스를 마십니다.

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기

시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.
혈령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
외출 시 양산과 모자로 햇볕을 차단합니다.

더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식을 취합니다.

* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기

온열질환 40%는 **논밭·작업장 등 실외에서**
12시~17시 사이에 발생합니다.

질병관리본부에 따르면 온열질환자는 50세 이상이 전체의 56.4%, 사망자는 50세 이상이 75.9%입니다.
이렇게 더운 폭염속에는 50세 이상 장년층과 고령층 그리고 만성질환자의 경우 특히 주의해주셔야 합니다.

※폭염에 취약한 어르신들의 건강상태를 수시로 확인하세요.

폭염 국민행동요령



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



술이나 카페인 들어간 음료보다는
물을 많이 마십니다.



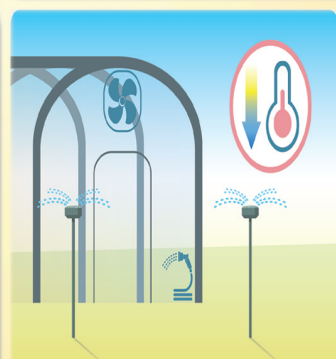
가장 더운 오후 2시~오후 5시에는
야외활동이나 작업을
되도록 하지 않습니다.



냉방기기 사용시, 실내외 온도차를 5°C
내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.
※적정 실내 냉방온도 : 26~28°C



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



축사, 비닐하우스 등은 환기하거나
물을 뿌려 온도를 낮춥니다.