



# 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



## 시원하게 지내기

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



## 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



## 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- \* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



## 매일 기온 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



질병관리청  
KDCA

2023. 5. 8.



## 무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

\* 온열질환으로 인한 사망자 추정 사인은 대부분 열사병!



2023. 5. 8.



## 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

2023. 5. 8.

질병관리청

## 폭염 시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

최근 10년간(2013~2022년) 온열질환  
응급실감시체계 운영결과에 의하면,  
온열질환자의 **45.8%는 실외 작업장과 논밭에서 발생**하였고,  
**53.1%는 낮 시간에 증상 발생**



2023. 5. 8.

질병관리청

## 어린이, 학생도 주의 필요!

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

