



온열질환 예방 건강수칙



1 물 충분히 마시기

갈증 나기 전에
자주 마세요.



2 햇볕 차단

모자, 양산 등으로
햇볕을 피하세요.



3 기상 상황 확인하기

TV, 휴대전화로
날씨를 확인해요.



4 옷 시원하게 입기

통풍이 잘되는
가볍고 밝은 옷을 입어요.



* 출처 : 질병관리청 대상자별 온열질환 예방 매뉴얼



5 환기, 온도 낮추기

실내 공기를 환기하고
시원하게 유지해요.



6 응급 시 119 신고

어지럽거나 아프면
바로 119에 연락해요.



7 야외활동 자제

낮시간, 폭염 시에는
무더위 쉼터를 이용해요.



8 자주 씻어서 체온 낮추기

땀을 흘리면
시원하게 씻어요.



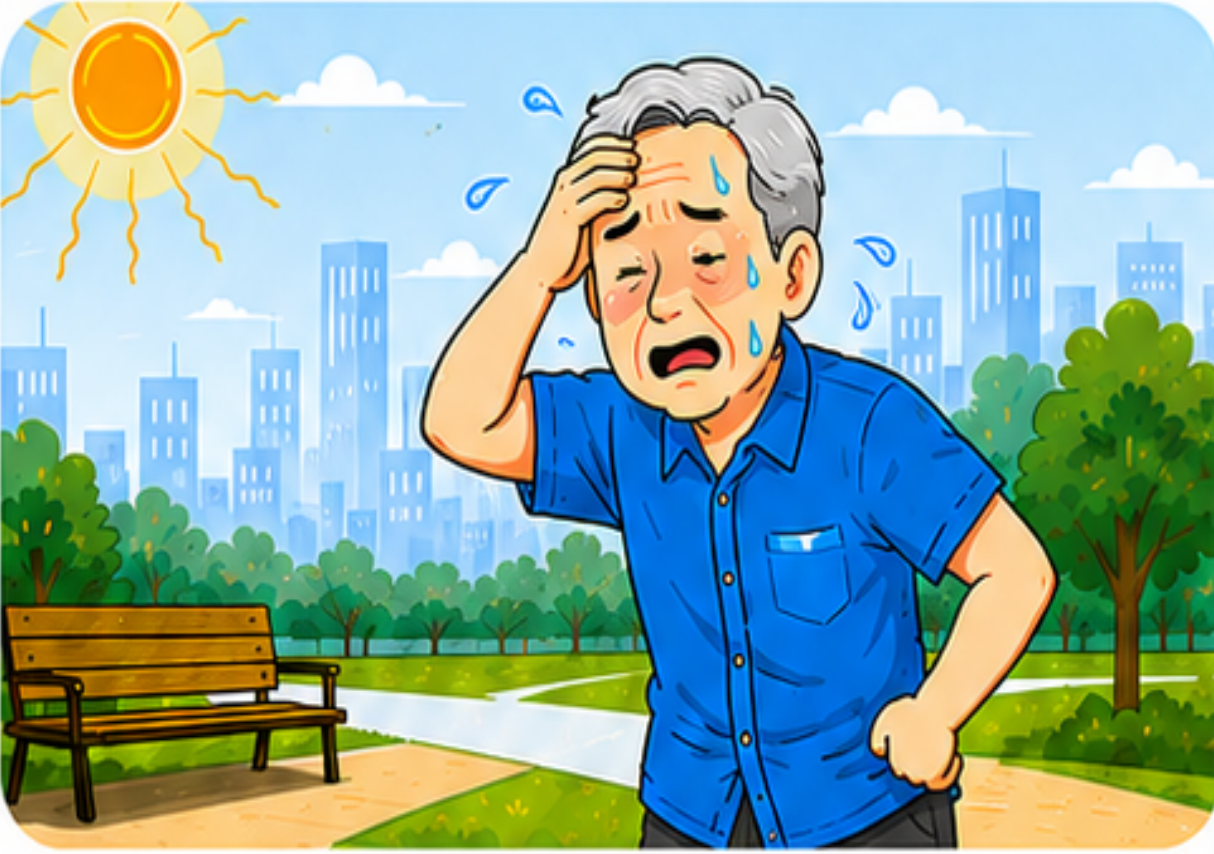
* 출처 : 질병관리청 대상자별 온열질환 예방 매뉴얼



질병관리청 경남권질병대응센터

+ 온열질환 응급조치

의식이 있는 경우



1 시원한 장소로 이동



2 옷 느슨하게 하기



3 수분 섭취



4 증상 지속 시
119 신고

의식이 없는 경우



1 119 구급대 요청



2 시원한 장소로 이동



3 옷을 헐렁하게 하고,
몸을 시원하게 함



4 병원으로 후송

! 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

* 출처 : 질병관리청 대상자별 온열질환 예방 매뉴얼



질병관리청 경남권질병대응센터