

딩동 이달의 건강소식

태이른 무더위가 찾아왔다면?
폭염대비 온열질환 예방수칙



Ch+ 대한민국 질병관리청 **친구추가**



온열질환의 종류와 주요 증상은?

온열질환 발생 시, 응급처치 방법은?



핑둥 이달의 건강소식 | **폭염대비 온열질환 예방수칙**



온열질환이란 무엇인가요?

온열질환은 뜨거운 환경에 오래 노출되어 체온이 급격히 올라가며 발생하는 질환으로 두통, 어지러움, 근육경련 등이 나타날 수 있어 각별한 주의와 예방이 필요합니다.



핑둥 이달의 건강소식 | 폭염대비 온열질환 예방수칙



온열질환의 종류와 주요 증상은?



열사병

- 체온 **40°C 초과**
- 땀이 나지 않아 **건조하고 뜨거운 피부**
- **중추신경기능장애**
: 헛소리, 혼수상태, 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압



열탈진

- **땀을 많이 흘림**: 차고 젖은 피부
- 극심한 **무력감과 피로, 창백**
- 근육경련, 메스꺼움, 구토, 혼미, 어지럼증
체온이 크게 **상승하지 않음**
(보통 40°C 이하)



땀뚱 이달의 건강소식 | **폭염대비 온열질환 예방수칙**



온열질환의 종류와 주요 증상은?



열경련

팔, 다리, 복부 등의 **근육 경련과 통증**



열부종

발이나 발목이 **부음**



열실신

실신(일시적 의식소실), **어지러움증** 등



핑둥 이달의 건강소식 **폭염대비 온열질환 예방수칙**



특히 조심해야 할 온열질환 고위험군은?

고령자·어린이, 만성질환자, 고온 환경 작업자, 사회적 취약자는 온열질환 발생 위험이 높으므로 각별한 주의가 필요합니다.



온열질환 고위험군



고령자·어린이



만성질환자



고온 환경 작업자



사회적 취약자



핑둥 이달의 건강소식 폭염대비 온열질환 예방수칙



온열질환은 어떻게 예방할 수 있나요?



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은 색 옷 입기
- 외출 시 양산·모자 착용하기



물을 자주 마시기

- 갈증 없어도 규칙적 수분 섭취하기
- * 신장질환자는 의사와 상담



더운 시간대에는 활동 자제하기

- 무리한 활동 피하기
- 고온 환경에서 작업 시 자주 휴식하고 물 마시기



매일 기온 확인하기

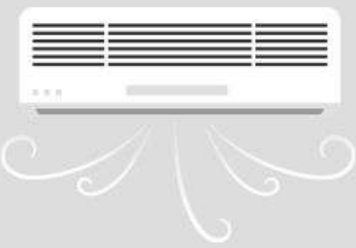
- 기온과 폭염특보 수시로 확인하기



땀동 이달의 건강소식 **폭염대비 온열질환 예방수칙**



온열질환 발생 시, 응급처치 방법은?



시원한 곳으로 이동

- 환자를 즉시 시원한 장소나 에어컨이 있는 실내로 옮기기



체온 낮추기

- 옷을 느슨하게 풀어주고, 물수건, 부채, 선풍기 등으로 몸 식혀주기
- 얼음주머니로 체온 낮춰주기



수분 보충

- 의식 있으면 물·이온음료 마시기
- 의식 없으면 음료 절대 마시지 말기



즉시 119 신고

- 증상 심하거나 의식 없으면 **119 신고하기**
- 구급대 도착 전까지 환자를 시원한 곳으로 옮기기





띵동 이달의 건강소식

“

폭염대비 온열질환 예방수칙에 대한
더 자세한 내용은 **질병관리청 누리집**
(<http://www.kdca.go.kr>),

매달 새로운 건강 지식을 알려주는
이달의 건강소식은
카카오톡 채널 ‘대한민국 질병관리청’을
추가하고 메시지로 받아보세요

”



평동 이달의 건강소식 | **폭염대비 온열질환 예방수칙**

이달의 건강소식 퀴즈 이벤트!



폭염대비 온열질환 예방수칙이 **아닌** 것은?

- 1 외출 시 양산과 모자를 착용하는 등 시원하게 지내기
- 2 갈증이 있을 때만 물 마시기
- 3 더운 시간대에는 활동 자제하기
- 4 기온과 폭염특보 수시로 체크하기

퀴즈의 정답을 댓글로 남기고, 구글폼을 작성해 주세요!
추첨을 통해 정답을 맞으신 30분께
카페 기프티콘을 드립니다!

이벤트 기간 5.27.(수)~6.10.(수)

당첨자 발표 6.16.(화) *질병관리청 네이버 블로그

30명

+ ※ 본 이벤트는 게시물 댓글을 통해 참여 가능합니다.