

1. 폭염 대비 행동요령



여름철에는 항상 기상상황에 주목하세요

- 여름철에는 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 무더위와 관련한 기상상황을 수시로 확인하세요



폭염대비 용품이나 준비사항을 확인하세요

- 에어컨, 선풍기 등을 사용할 수 있도록 사전에 정비하세요
- 집안 창문에 직사광선을 차단할 수 있도록 커튼이나 천, 필름 등을 설치하세요
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 두세요
- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 준비하세요.

오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비하세요.



온열질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 사전에 알아 두세요

집에서 가까운 병원 연락처를 알아두세요.

- 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 더위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의하세요.
- 더위로 인한 질병(땀띠, 열경련, 열사병, 울열증, 화상)에 대한 증상과 대처방법을 사전에 알아두세요.



무더위 안전상식

- 냉방기기 사용시, 실내. 외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요.
- 카페인이나 들어간 음료나 주류는 피하고, 생수나 이온음료를 마셔주세요.
- 오후2시에서 오후5시 사이에는 실외 작업은 되도록 하지 마세요.
- 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 마세요.

건강 실내 냉방온도는 26℃ ~ 28℃가 적당

1. 폭염 발생 시 행동요령

실내



물을 많이 마시고 카페인
이 들어간 주류는 마시지
마세요.



실내 온도를 낮춰주세요.

- 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
- 커튼 등을 이용해 실내에 들어오는 햇볕을 차단하세요. 냉방이 되지 않는 실내의 햇볕을
- 온도를 높일 수 있는 가스레인지나 오븐의 사용은 자제하세요

여유가 있다면 가스와 전기를 차단해 주세요.

1. 폭염 발생 시 행동요령

실외



가장 더운 시간에는 야외 활동을 자제하세요 (낮 2~5시)

- 외출이 꼭 필요한 경우, 가벼운 옷차림에 챙이 넓은 모자를 착용하세요.
- 헐렁하고 밝은 색의 면 옷을 착용하세요.
- 물병을 반드시 휴대합니다.
- 탄산, 알코올, 카페인이 들어있는 음료는 피하세요.



취약계층(어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등)은 외출시 주변의 무더위 쉼터를 미리 파악해 두세요

- 차 안에 어린이와 노약자가 방치하지 않도록 주의하세요
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 보호를 부탁드립니다.

1. 폭염 발생 시 행동요령

실내근무지



휴식시간은 짧게 자주 가지는 것이 좋습니다.

- 점심시간 등을 이용하여 10~15분 정도의 낮잠으로 개인건강을 유지합니다



실내 온도와 체온을 낮춰주세요.

- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 들어오지 않도록 주의하세요.
- 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어주세요.
- 직장인들은 편한 복장으로 출근하여 체온을 낮추도록 노력합니다.

1. 폭염 발생 시 행동요령

야외근무지



취약시간(낮 2~5시)에는 실외 작업을 자제하세요

- 야외행사, 스포츠경기 등 각종 외부행사를 자제하세요.



실외 작업장에서는 폭염 안전수칙(물, 그늘, 휴식) 을 항상 준수하세요.

- 안전모, 고소작업용 안전대 등의 착용에 소홀해지기 쉬우므로 각별히 신경 쓰세요.
- 평소보다 자주 시원한 장소에서 휴식을 취하세요.
- 작업 시 불필요하게 빠른 동작을 피하세요.
- 야외 현장, 고온 작업장에서는 동료 간에 몸 상태를 서로 살피주세요.

1. 폭염 발생 시 행동요령

학교



실내 온도를 낮춰주세요.

- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 들어오지 않도록 주의하세요.
- 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어주세요.



야외활동(체육활동, 소풍 등)을 자제하세요.



급식 때 식중독이 발생하지 않도록 주의하세요

3. 증상별 처치

땀띠 의심 증상

피부에 붉은색이나 무색의 좁쌀모양의 물집
가렵거나 따끔거림



땀띠가 의심됩니다

- 01 일단 환자를 시원한 곳으로 옮기세요.
- 02 땀에 젖은 옷을 마른 옷으로 갈아입히고 상처부위를 잘 닦아 주세요.
- 03 환자가 가려움증을 호소할 경우의사의 진료에 따라 조치하세요.

3. 증상별 처치

열경련 의심증상

근육을 중심으로 경련이 일어남
심하면 현기증과 구토를 유발



열경련이 의심됩니다

- 01 일단 환자를 시원한 곳으로 옮기세요.
- 02 소금을 물에 녹여 섭취하게 해주세요.
- 03 증상이 호전되지 않으면 의사의 진료에 따라 조치하세요.

3. 증상별 처치

열사병 의심증상

얼굴이 창백해지고 식은 땀이 남
현기증이나 정신착란을 일으키기도 함



열사병이 의심됩니다.

환자가 의식이 있습니다.

- 01 일단 환자를 시원한 곳으로 옮기세요.
- 02 땀에 젖은 옷을 마른 옷으로 갈아입히고 상처부위를 잘 닦아 주세요.
- 03 환자가 가려움증을 호소할 경우의사의 진료에 따라 조치하세요.

환자가 의식이 없습니다.

- 01 즉시 119에 신고하세요



- 02 환자를 그늘로 옮기세요.
구급차를 기다리는 동안 겹옷을 벗기고 미지근한 물로 옷을 적서 체온을 낮춰주세요.
- 03 의사·의료기관 등의 지시에 따라주세요.

3. 증상별 처치

울열증 의심증상

체온은 매우 높지만 땀이 나지 않는 상태
두통과 구토중세 동반
심할 경우 의식을 잃을 수 있음



울열증이 의심됩니다.

환자가 의식이 있습니다.

- 01 환자를 그늘로 옮기세요.
- 02 겹옷을 벗기고 미지근한 물로 옷을 적셔 체온을 낮춰주세요.
- 03 의식이 있을 경우 물을 주세요.
- 04 체온이 돌아오면 옷이나 담요로 몸을 따뜻하게 하여 냉기를 없애주세요.

환자가 의식이 없습니다.

- 01 즉시 119에 신고하세요



- 02 환자를 그늘로 옮기세요.
- 구급차를 기다리는 동안 겹옷을 벗기고 미지근한 물로 옷을 적셔 체온을 낮춰주세요.
- 03 의사·의료기관 등의 지시에 따라주세요.

3. 증상별 처치

화상 의심 증상

피부가 그을리거나 수포 발생



화상이 의심됩니다

- 01 일단 환자를 시원한 곳으로 옮기세요.
- 02 피부에 수포가 생긴 경우 거즈를 이용 덮어 준다.
*세균 감염 위험이 있으므로 수포를 터뜨려서는 안된다.
- 03 추가 조치가 필요한 경우 의사의 진료에 따라 조치하세요.