

여름철 폭염대비 건강관리 3대 수칙

폭염환자 발생시 응급처치를 알아두자!



I · SEÒUL · U

1 물을 자주 마신다.

물, 스포츠음료,
과일쥬스



카페인 음료, 주류



의식이 없는 경우 119에 즉시 신고한다

시원한 곳으로 이동, 탈의한다

목, 겨드랑이에 생수병 등을 대어 체온을 식혀준다

의식이 명료할 때만 물, 이온음료를 마시게 한다

2 시원하게 지낸다.

시원한 물 샤워, 목욕
실내 적정온도
(22~26°C) 유지



3 더운 시간대에는 휴식한다.

가장 더운 시간대
(낮12~5시) 휴식



분 류	주요 증상
열사병	- 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) - 땀이 나지않아 건조하고 뜨거운 피부(>40°C) - 심한 두통 / 오한 - 빈맥, 빈호흡, 저혈압
열탈진	- 체온은 정상, 혹은 상승(≤40°C) - 땀을 많이 흘림(과도한 발한) - 극심한 무력감과 피로 - 창백함, 근육경련 - 오심 또는 구토
열경련	- 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	- 실신(일시적 의식소실) - 어지러움증
열부종	- 손, 발이나 발목의 부종

※출처 : 보건복지부(질병관리본부)

폭염대비 시민 행동 요령

