

여름철 폭염 대비 건강관리

물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않도록 규칙적으로 자주 물 또는 스포츠음료 마시기 (20분 간격)



시원하게 지내기

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워하기
- 험령하고 밝은 색깔의 바람이 잘 통하는 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기 (양산, 모자, 자외선 차단제 등)



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기

* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



폭염특보시 농작업 안전관리

낮 시간대 농작업 중단

- 가장 더운 시간대(낮12시~오후5시) 반드시 작업을 중단해야 합니다.
- 고령 농업인은 폭염에 취약하므로 절대로 무리한 작업을 해서는 안됩니다.

농작업을 해야 할 경우

- 아이스팩, 모자, 그늘막 등을 활용하여 작업자를 보호한다.
- 나홀로 작업은 최대한 피하고, 함께 일한다.
- 작업자는 휴식시간을 짧게 자주 가진다. (시간당 10~15분)
- 시원한 물을 자주 마신다.
- 기온이 최고에 달할 때(낮12시~ 오후5시)는 작업을 중지한다.

하우스·축사·시설물에서는

- 창문을 개방하고 선풍기나 팬을 이용하여 지속적으로 환기시킨다.
- 천장에 물 분무장치를 설치하여 복사열을 방지한다.
- 비닐하우스에는 차광시설, 수막시설 등을 설치한다

일상생활에서는

- 자동차 등 밀폐된 공간에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않는다.
- 고령자, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 외출할 때에는 이웃 등에 보호를 요청한다.
- 고령자는 시원한 마을회관 등에 모여서 폭염을 피한다.

온열질환자 발생시 응급처치

1

의식이 없는 경우
119에 즉시 신고한다.

2

시원한 곳으로 이동 후, 옷을 벗긴다.

3

목, 겨드랑이에 생수병 등을 대어
체온을 식혀 준다.

4

의식이 명료할 때만
물, 이온음료를 마시게 한다.

분류	주요증상
열탈진	• 체온은 정상, 혹은 상승($\leq 40^{\circ}\text{C}$) • 땀을 많이 흘림(과도한 발한) • 극심한 무력감과 피로 • 창백함, 근육경련 • 오심 또는 구토
열사병	• 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) • 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부($> 40^{\circ}\text{C}$) • 심한 두통/오한 • 빈맥, 빈호흡, 저혈압
열경련	• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신	• 실신(일시적 의식소실) • 어지러움증
열부종	• 손, 발이나 발목의 부종

※ 출처 : 보건복지부(질병관리본부)