

다가오는 여름



폭염대비와 온열질환 예방을 위한 안전정보



자, 이제 시작이야

싸우자, 더워야~

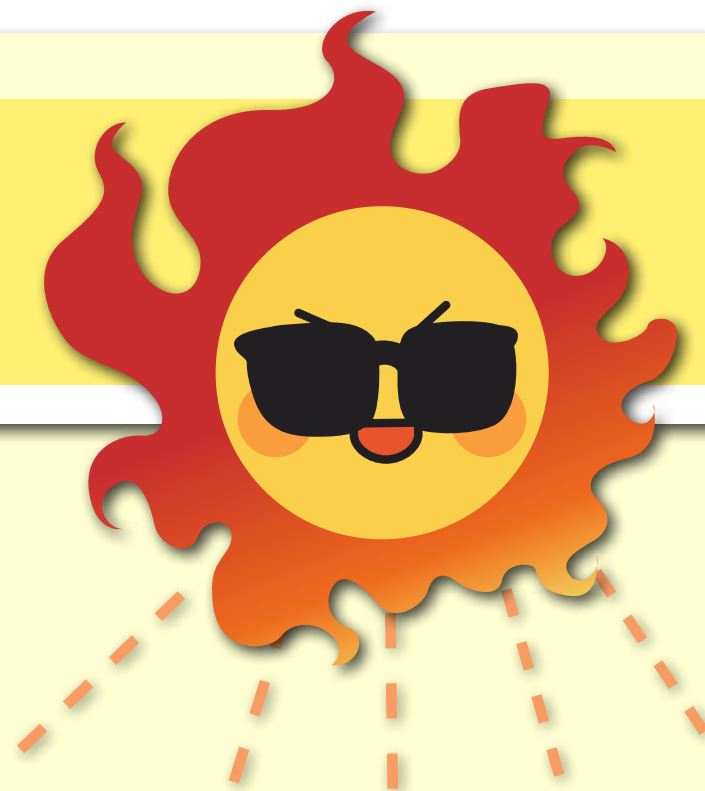


여성가족부



한국청소년활동진흥원

온열질환이란?



열로 인해 발생하는 급성질환으로
열사병, 열탈진이 대표적입니다.

뜨거운 환경에 장시간 노출 시



두통



머지러움



근육경련



피로감

의식저하등이 나타나며 방치시 생명이 위태로울 수 있습니다.

덥다 더워~



대표적 온열질환인

열사병 과 열탈진 은

어떻게 다른가요?

구분	열사병	열탈진
의식	의식 없음	의식 있음
체온	40°C 초과	정상체온이거나 약간 높음 (40°C이하)
피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
기타증상	메스꺼움, 구토, 두통, 무력감, 어지럼 등	
응급조치	119에 즉시 신고, 환자의 체온을 낮춤	시원한 곳에서 휴식, 수분 섭취



온열질환 예방을 위한

건강수칙



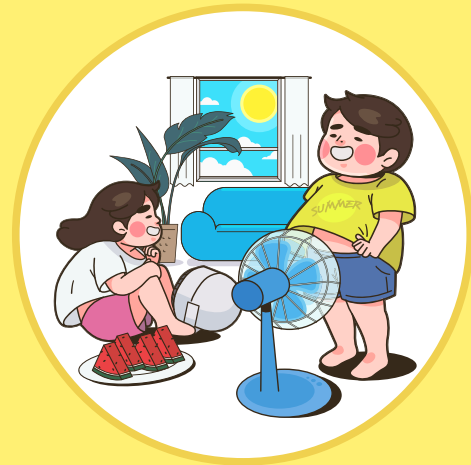
물 자주 마시기

- 갈증이 나지 않아도 규칙적으로 마시기



시원하게 지내기

- 시원한 물로 샤워하기
- 헝겍하고 밝은 색의 가벼운 옷 입기
- 외출시 햇볕 차단하기



더운 시간대에는 휴식하기

- 낮 12시부터 오후 5시까지는 실외활동 자제하기
- 자신의 건강상태에 따라 활동 강도 조절 하기



건강수칙과 함께 안전하고 건강한 여름활동 준비하세요!

출처: 질병관리청(2021). 폭염대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기