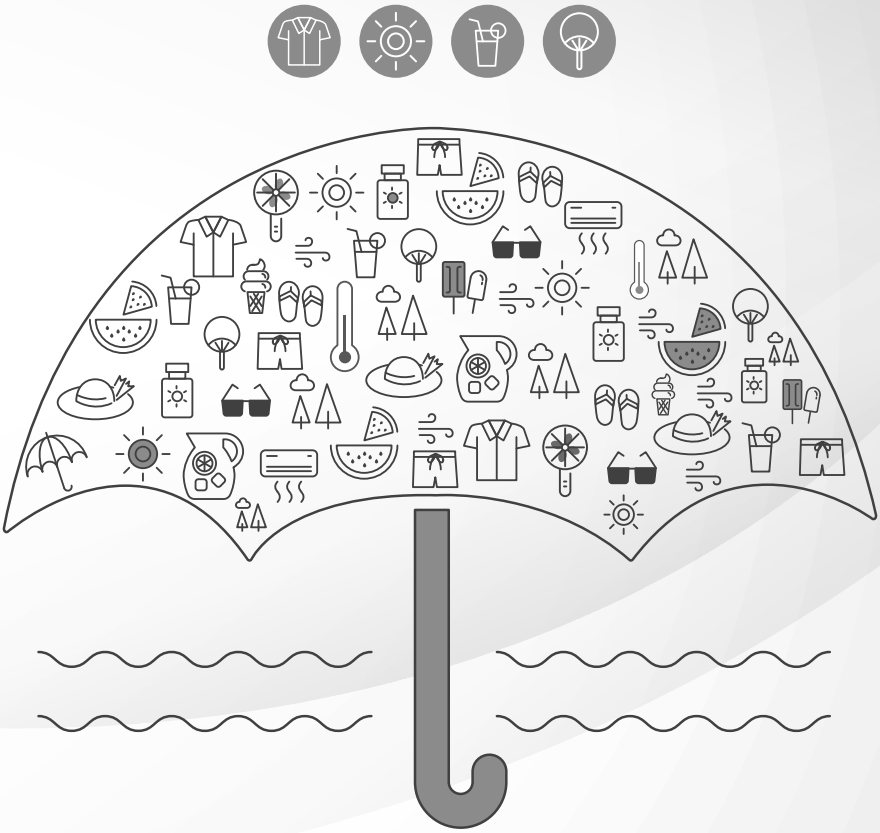
2023년 개정판

폭염대비와 온열질환 예방을 위한

건강수칙 바로알기



질병관리청

Contents

Ⅰ. 폭염과 온열질환에 대한 이해

1. 폭염
   1-1. 폭염은 무엇인가요? 6
   1-2. 폭염은 왜 생기나요? 7

2. 온열질환
   2-1. 온열질환은 무엇인가요? 8
   2-2. 온열질환에 취약한 사람은 누구인가요? 10

3. 열사병
   3-1. 열사병은 무엇인가요? 12
   3-2. 열사병은 어떻게 조치해야 하나요? 13
   3-3. 열사병 환자의 체온을 낮추기 위해 알코올을 뿌려도 되나요? 13

4. 열탈진
   4-1. 열탈진은 무엇인가요? 14
   4-2. 열탈진은 어떻게 조치해야 하나요? 14

5. 열사병·열탈진은 어떻게 다른가요? 15

6. 열경련
   6-1. 열경련은 무엇인가요? 16
   6-2. 열경련은 어떻게 조치해야 하나요? 16

7. 열실신
   7-1. 열실신은 무엇인가요? 17
   7-2. 열실신은 어떻게 조치해야 하나요? 17

8. 열부종
   8-1. 열부종은 무엇인가요? 18
   8-2. 열부종은 어떻게 조치해야 하나요? 18

Ⅱ. 여름철 온열질환 예방 건강수칙

9. 온열질환 예방

9-1. 온열질환 예방을 위한 건강수칙은 무엇인가요? 20

9-2. 여름철 음식과 물은 어떻게 섭취해야 하나요? 20

9-3. 여름철 갈증해소를 위해 술이나 커피, 탄산음료 등을 마셔도 되나요? 21

9-4. 여름철 소금, 이온음료를 섭취해야 하나요? 21

9-5. 여름철 온열질환을 예방할 수 있는 복장은 어떤 것이 있나요? 22

9-6. 만성질환자는 온열질환을 예방하기 위해 어떻게 해야 하나요? 22

10. 고온 환경에서 일해야 한다면 어떻게 해야 하나요? 24

11. 온열질환 이외에도 폭염에 영향을 받는 질환이 있나요? 25

☼ 이것만은 꼭 기억하세요! 26

☼ 온열질환 예방수칙 홍보자료 27

☼ 주요기관 연락처 30

폭염대비와 온열질환 예방을 위한

건강수칙 바로알기





폭염과 온열질환에 대한 이해

1. 폭염
2. 온열질환
3. 열사병
4. 열탈진
5. 열사병·열탈진은 어떻게 다른가요?
6. 열경련
7. 열실신
8. 열부종

1 폭염

1-1 폭염은 무엇인가요?

- 매우 심한 더위를 뜻하며 인체에 큰 영향을 미칠 수 있습니다.

(출처: 기상청, 「기후변화감시 용어해설집」, 2020)

- 우리나라 기상청에서는 폭염으로 인하여 재해 발생의 우려가 있을 때 이를 경고하기 위해 폭염특보(폭염주의보와 폭염경보)를 발표합니다.

※ 체감온도* 기반 특보 시범운영('20.5.15.~)

* 체감온도: 기온에 습도, 바람 등의 영향이 더해져 사람이 느끼는 더위나 추위를 정량적으로 나타낸 온도.

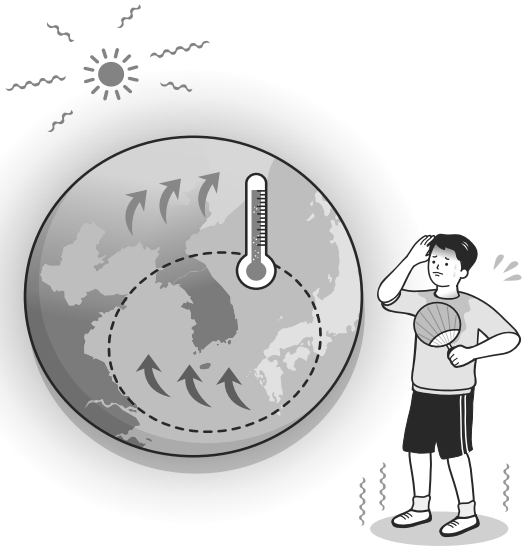
구 분	기 준
폭염주의보	폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 일 최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때
폭염경보	폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 ① 일 최고체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때

(출처 : 기상청 누리집)

1-2 폭염은 왜 생기나요?

• 여름철 북태평양 고기압이 확장하면서 덥고 습한 기단의 영향권에 한반도가 들어가면 낮에는 고온이 지속되어 폭염이 발생하고, 밤에는 바람이 약하고 습도가 높아 낮 동안 축적된 열이 식지 못하여 열대야가 나타납니다.

(출처 : 국립재난안전연구원 누리집)



2 온열질환

2-1 온열질환은 무엇인가요?

정의

- 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다.
- 온열질환은 두통, 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타납니다.

분류

구 분	주요 특성	질병코드
열사병 (Heat stroke)	• 고열(〉40℃) • 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음) • 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상) * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음	T67.0
열탈진 (Heat exhaustion)	• 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련	T67.3 T67.4 T67.5
열경련 (Heat cramp)	• 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)	T67.2
열실신 (Heat syncope)	• 어지럼증 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)	T67.1
열부종 (Heat edema)	• 손, 발이나 발목이 부음	T67.7
기타	• 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향	T67.8 T67.9

* 제8차 한국표준질병·사인분류(KCD-8) 기준

참고

흔히 사용하는 일사병(日射病, sunstroke)은 열탈진과 비슷한 의미나 온열질환을 통칭하는 용어로 사용되기도 하며, 외국에서는 일사병을 열사병과 동일하게 사용하기도 합니다. 따라서 이 책자에서는 '일사병' 대신 공식적인 의학 용어인 '열사병', '열탈진' 등을 사용하였습니다.



2-2 온열질환에 취약한 사람은 누구인가요?

노인

- 노인은 땀샘의 감소로 땀 배출이 적어지고 체온 조절기능이 약하며, 온열질환을 인지하는 능력도 약해지므로 온열질환에 취약합니다.
- 심뇌혈관질환 등 만성질환을 앓고 있는 경우가 많으며 더위로 인해 그 증상이 악화될 수 있습니다.

어린이

- 어린이는 성인보다 신진대사율이 높아 열이 많고, 체중 당 체표면적비가 커 고온환경에서 열 흡수율이 높습니다.
- 반면, 체온 조절기능이 충분히 발달하지 않아, 땀 생성 능력이 낮고 열 배출이 어려워 온열질환에 걸릴 위험이 높습니다.

심뇌혈관질환자

- 심뇌혈관질환자는 땀 배출로 체액이 감소하면 떨어진 혈압을 회복하기 위해 심박동수, 호흡수가 증가하여 심장에 부담이 늘어나고 탈수가 급격하게 진행되므로 온열질환에 취약합니다.
- 또한, 땀 배출로 수분이 손실되면서 혈액의 농도가 짙어지면 혈전이 생길 수 있으며, 혈전이 뇌혈관을 막아 뇌졸중이 생기거나 심장의 관상동맥을 막아 심근경색이 생길 수 있습니다.

고혈압 환자

- 여름철에는 정상 체온을 유지하기 위해 혈관의 수축과 이완이 활발히 일어나는데, 이는 고혈압환자에게 급격한 혈압변동(혈압이 오르내리는 현상)으로 혈관에 부담이 되므로 여름철에 더욱 주의가 필요합니다.
- 수분을 충분히 보충해주지 않으면 혈액의 농도가 짙어져 혈압이 상승할 수 있는데, 뇌경색과 심근경색 등 심뇌혈관질환으로 이어질 가능성이 높습니다.

저혈압 환자

- 여름철에는 인체가 체온을 낮추기 위해 말초혈관을 확장시키고 혈압을 낮추기 때문에 저혈압 환자는 더욱 주의가 필요합니다.

당뇨병 환자

- 땀 배출로 수분이 많이 빠져 나갈 시 혈당량이 높아져 쇼크를 일으킬 수 있고 자율신경계 합병증으로 체온 조절기능이 떨어져 온열질환의 발생 가능성이 높습니다.
- 평소 혈당 조절이 원활하지 않기 때문에 더운 날 운동을 하면 탈수가 쉽게 오고 혈당이 급격하게 상승할 수 있어 주의가 필요합니다.

신장질환자

- 더운 날씨에 한꺼번에 너무 많은 물을 마시면 부종이나 저나트륨 혈증이 발생하여 어지럼증(현기증), 두통, 구역질 등이 발생할 수 있어 여름철에 주의가 필요합니다.

기타 사회적 측면에서 취약한 사람

- 음주자, 장애인, 빈곤자, 노숙자, 독거노인 등 사회적으로 고립된 경우, 고온 환경에서 근무하는 경우가 있습니다.
- 이들은 외부 온도변화에 대해 스스로 인지하기 어렵거나, 적절한 냉방을 할 수 없는 경우입니다.



3 열사병

3-1 열사병은 무엇인가요?

정의

- 열사병은 체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 외부의 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환입니다.
- 열사병은 다발성 장기손상 및 기능장애 등의 합병증을 동반할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환입니다.

주요 증상

- 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태)
- 건조하고 뜨거운 피부(〉40℃)(땀이 나는 경우도 있음)
- 심한 두통
- 오한
- 빈맥, 빈호흡, 저혈압
- 합병증*

  * 혼수, 간질발작, 횡문근 융해증, 신부전, 급성호흡부전증후군, 심근손상, 간손상, 허혈성 장손상, 췌장손상, 범발성 혈관 내 응고장애, 혈소판 감소증 등

- 메스꺼움
- 어지럼증(현기증)

3-2 열사병은 어떻게 조치해야 하나요?

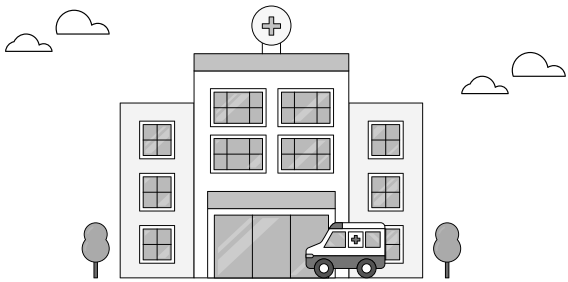
119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다.

- 환자를 시원한 장소로 옮깁니다.
- 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.
- 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부(대퇴부 밑, 가랑이 관절부)에 대어 체온을 낮춥니다.

※ 의식이 없는 환자에게 음료를 마시도록 하는 것은 위험하니 절대 금지합니다.

3-3 열사병 환자의 체온을 낮추기 위해 알코올을 뿌려도 되나요?

- 알코올을 몸에 뿌리면 과도한 열손실로 오한을 초래할 수 있으며, 확장된 피부 혈관을 통해 알코올이 독성을 일으킬 수 있으므로 피해야 합니다.
- 열사병으로 의심되는 환자가 있다면 의료기관으로 이송하는 것이 최우선의 응급조치입니다.



4 열탈진

4-1 열탈진은 무엇인가요?

정의

- 열탈진은 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생합니다.

주요 증상

- 땀을 많이 흘림(과도한 발한)
- 차고 젖은 피부, 창백함
- 체온은 크게 상승하지 않음(≤40℃)
- 극심한 무력감과 피로
- 근육경련
- 메스꺼움 또는 구토
- 어지럼증(현기증)

4-2 열탈진은 어떻게 조치해야 하나요?

- 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다.
- 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.
  ※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다.
- 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적절한 진료를 받습니다.
  - 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.

5 열사병·열탈진은 어떻게 다른가요?

- 열사병은 체온이 매우 높고(40℃ 초과) 의식이 떨어지는 경우이고, 열탈진은 땀을 과도하게 많이 흘려 무기력한 경우 입니다.
- 특히, 열사병은 생명을 위협할 수 있으므로 119에 즉시 신고 하는 등의 응급조치가 필요합니다.

구 분	열사병	열탈진
의 식	없음	있음
체 온	40℃ 초과	정상체온 이거나 약간 높은 경우(40℃ 이하)
피 부	건조하고 뜨거움 (땀이 나는 경우도 있음)	축축하고 땀이 많이 남
기타 증상	메스꺼움, 구토, 두통, 무력감, 어지럼증	
응급조치	119에 즉시 신고, 환자의 체온을 낮춤	시원한 곳에서 휴식, 수분 섭취

6 열경련

6-1 열경련은 무엇인가요?

정의

- 땀을 많이 흘릴 경우, 땀에 포함된 수분과 염분이 과도하게 손실될 수 있습니다.
  - 열경련은 체내 염분(나트륨) 또는 칼륨, 마그네슘 등이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환입니다.
  - 특히 더운 환경에서 강한 노동이나 운동으로 발생합니다.

주요 증상

- 근육경련(종아리, 허벅지, 어깨 등)

6-2 열경련은 어떻게 조치해야 하나요?

- 시원한 곳에서 휴식합니다.
- 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.
  ※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다.
- 경련이 일어난 근육을 마사지합니다.
  ※ 경련이 멈추었다고 해서 바로 다시 일을 시작하지 말고 근육부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취해야 합니다.
- 아래의 경우, 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야합니다.
  - 1시간 넘게 경련이 지속
  - 기저질환으로 심장질환이 있는 경우
  - 평상 시 저염분 식이요법을 한 경우

7 열실신

7-1 열실신은 무엇인가요?

정의

- 체온이 높아지면 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하게 됩니다.
  - 열실신은 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 경우를 말합니다.
  - 주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생합니다.

주요 증상

- 실신(일시적 의식소실), 어지럼증

7-2 열실신은 어떻게 조치해야 하나요?

- 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다.
  - 다리를 머리보다 높은 곳에 둡니다.
- 의사소통이 가능할 경우, 물을 천천히 마시도록 합니다.

8 열부종

8-1 열부종은 무엇인가요?

정의

- 체온이 높아지면 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하게 됩니다.
  - 이런 상태에서 오래 서있거나 앉아있게 되면 혈액 내 수분이 혈관 밖으로 이동하면서 발생하는 부종(몸이 붓는 증상)을 뜻합니다.

주요 증상

- 손, 발이나 발목의 부종

8-2 열부종은 어떻게 조치해야 하나요?

- 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다.
  - 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 둡니다.



여름철 온열질환 예방 건강수칙

9. 온열질환 예방
10. 고온 환경에서 일해야 한다면 어떻게 해야 하나요?
11. 온열질환 이외에도 폭염에 영향을 받는 질환이 있나요?

9 온열질환 예방

9-1 온열질환 예방을 위한 건강수칙은 무엇인가요?

온열질환은 기본적인 건강수칙으로 예방할 수 있습니다.

① 시원하게 지냅니다.

- 샤워를 자주 합니다.
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷을 입습니다.
- 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.

② 물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.

※ 신장질환 등 수분 섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우에는 의사와 상담 후 결정합니다.

③ 더운 시간대에는 활동을 자제합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머무릅니다.

※ 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

9-2 여름철 음식과 물은 어떻게 섭취해야 하나요?

여름철에는 식사는 가볍게 하고, 물을 충분히 마시는 게 좋습니다.

- 뜨거운 음식과 과식을 피하고, 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 물을 마시는 게 좋습니다.
- 더운 날씨에 운동을 할 경우에는, 매 시간 시원한 물을 마시는 게 좋습니다.
- 신장질환 등 수분 섭취를 조절해야 하는 환자는 의사와 상담 후 수분 섭취 빈도를 결정합니다.

9-3 여름철 갈증해소를 위해 술이나 커피, 탄산음료 등을 마셔도 되나요?

- 여름철에는 수분을 충분히 섭취해야 하지만, 술이나 카페인이 다량 함유된 커피, 탄산음료 등을 마시는 것은 좋지 않습니다.
  - 술이나 카페인음료는 체온 상승, 이뇨 작용으로 탈수를 유발하고 숙면을 방해하는 요인이 될 수 있습니다.
- 폭염 시에는 갈증이 나지 않더라도 물을 충분히 마시는 것이 가장 좋습니다.

9-4 여름철 소금, 이온음료를 섭취해야 하나요?

- 여름철 온열질환을 예방하기 위한 목적으로 소금이나 이온음료를 별도로 섭취할 필요는 없습니다.
  - 다만, 오랫동안 저염분 식이요법을 지속한 경우에는 전해질을 보충해주어야 합니다.
  - 의료인으로부터 소금이나 염분정제를 처방받았을 경우, 반드시 물에 타서 섭취하여야 합니다. 물을 충분히 섭취하지 않을 경우 탈수가 심해질 수 있습니다.
- 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료를 통해 수분과 전해질을 보충할 수 있습니다.
  - 다만, 이온음료 중에는 과당함량이 높은 경우가 있어 복용 시 주의해야 합니다.
  - 염분섭취를 제한해야 하는 질병(심장질환, 신장질환 등)을 가진 환자는 이온음료 혹은 염분 섭취 전에 의사와 상의해야 합니다.

9-5 여름철 온열질환을 예방할 수 있는 복장은 어떤 것이 있나요?

- 어둡고 몸에 달라붙는 옷보다 가볍고 밝은 색의 헐렁한 옷이 좋습니다.
- 특히, 땀을 빠르게 흡수하고 빨리 건조되며 바람이 잘 통하는 소재의 의복이 좋습니다.
- 햇빛 노출을 최소화하기 위해 챙 넓은 모자, 양산, 쿨토시 등을 사용하면 좋습니다.

9-6 만성질환자는 온열질환을 예방하기 위해 어떻게 해야 하나요?

○ 심뇌혈관질환자

- 운동을 할 때 평소 괜찮았던 운동 강도라도 더운 날씨에는 증상이 악화될 수 있으므로 개인의 몸 상태에 따라 평소보다 10~30% 낮게 운동 강도를 조절하는 것이 바람직합니다.
- 갑자기 냉수를 끼얹는 등 급격한 체온 변화는 심장이나 혈관에 무리가 가므로 주의해야 합니다.
- 갑자기 흉통이나 가슴이 답답해지는 증상이 나타나고 안정을 취해도 사라지지 않거나 점점 더 심해진다면 신속히 의료기관을 방문하여 응급조치를 받아야 합니다.

○ 고혈압/저혈압 환자

- 폭염에 노출되지 않도록 주의하고 탈수를 막기 위해 충분한 수분과 전해질을 섭취합니다. 기존 질병을 치료하면서 필요 시 의료기관을 방문하여 진료를 받아야 합니다.

○ 당뇨병 환자

- 폭염에 노출되지 않도록 주의하고 시원한 물을 충분히 마십니다. 당도가 높은 과일이나 음료수는 혈당을 상승시키고 소변량을 증가시켜 탈수가 심해질 수 있어 섭취를 피해야 합니다. 인슐린으로 혈당 조절을 하는 당뇨환자의 경우 운동 시 저혈당이 되지 않도록 주의해야 합니다.

○ 그 외 만성질환자나 온열질환에 취약한 경우

- 우리 몸의 체온을 조절하거나 체액량 등 신체기능에 영향을 미치는 약물*을 복용하고 있는 사람이나 어린이, 노인, 알코올 의존이 있는 사람 등은 온열질환의 위험이 더 높아 주의가 더욱 필요합니다.

  * 의약품의 기능에 따라 땀 배출을 억제하거나(파킨슨병 치료제 등) 체액에 영향을 끼칠 수 있거나(이뇨제 등) 혈압에 영향을 줄 수 있는(안정제, 촉진제 등) 경우는 주의가 필요합니다.

- 폭염 시 야외활동을 삼가고, 에어컨 등이 설치된 실내에 머무르면서 물을 적절하게 섭취하도록 합니다.



10 고온 환경에서 일해야 한다면 어떻게 해야 하나요?

기본수칙

물

- 시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다.
  - 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하여야 합니다.

그늘

- 근로자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소(휴식 공간)를 마련하여야 합니다.
  - 그늘막이나 차양막은 직사광선을 차단할 수 있는 재질을 선택하고 시원한 바람이 통할 수 있도록 합니다.
  - 소음·낙하물·차량통행 등 위험이 없는 안전한 장소에 설치합니다.
  - 쉬고자 하는 근로자를 충분히 수용할 수 있어야 하고 의자나 돗자리, 음료수대 등 적절한 비품을 비치합니다.

휴식

- 폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다.
  - 폭염주의보 발령 시 매시간 10분, 폭염경보 발령 시 매시간 15분
- 근무시간을 조정하여 무더위 시간대(14~17시) 옥외작업을 피해야 합니다.
  - 업무량이나 속도를 줄이거나 신체부담이 덜한 작업을 수행하도록 하는 등의 조치가 필요합니다.
- 근로자가 온열질환 발생 우려 등 급박한 위험으로 작업 중지 요청 시 즉시 조치해야 합니다.

(출처: 폭염에 의한 열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드, 고용노동부, 2022)

11 온열질환 이외에도 폭염에 영향을 받는 질환이 있나요?

- 여름철에는 자외선 강도가 높아 피부화상을 입을 수 있으며, 눈이 충혈되고 통증이 동반되는 광각막염이 생길 가능성이 높습니다.
  - 햇빛에 피부 노출을 최소화하고 자외선 차단제를 바릅니다. 인공 눈물 등으로 눈에 수분을 공급하고 선글라스를 착용하여 직접적인 햇빛 노출을 최소화합니다.

- 여름철에는 땀을 많이 흘리고 습도가 높아 피로해지기 쉽습니다.
  - 이로 인해 체력이 떨어지고 면역력이 저하되어 대상포진과 같은 질병이 발생할 수 있습니다. 적절한 휴식으로 피로를 해소하는 게 좋습니다.

- 여름철에는 병원성 미생물의 증식이 활발해져, 설사 증상을 유발하는 수인성·식품매개감염병이 유행할 수 있습니다.
  - 안전한 물과 음식을 섭취하고(익혀 먹기, 끓여 먹기), 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻는 등 예방수칙을 준수해야 합니다.

이것만은 꼭 기억하세요!

폭염 대비 일반 건강수칙

시원하게 지냅니다.

- 샤워를 자주 합니다.
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷을 입습니다.
- 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.

물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.
  ※ 신장질환 등 수분 섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우에는 의사와 상담 후 결정합니다.

더운 시간대에는 활동을 자제합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머무릅니다.
  ※ 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

폭염 관련 특히 주의가 필요한 경우

노인

- 땀샘의 감소로 땀 배출이 적어지고, 체온 조절기능이 약해 온열질환에 취약하므로 폭염에 노출되지 않도록 주의하고 무리한 신체활동은 피하세요.

어린이

- 성인보다 신진대사율이 높아 열이 많고, 체온조절기능이 충분히 발달되지 않아 땀 생성 능력이 낮고 열 배출이 어려우므로 더위에 노출되지 않도록 합니다.

만성질환자(심뇌혈관질환, 당뇨병, 고혈압, 저혈압, 신장질환 등)

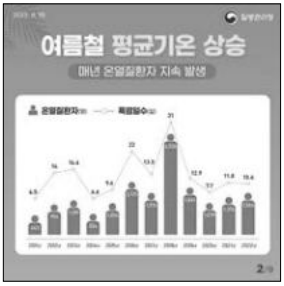
- 높은 기온에 증상이 악화될 수 있으므로 더위에 노출되지 않게 주의하고 무리한 신체활동을 피하세요.

온열질환 예방수칙 홍보자료

카드뉴스 온열질환 건강수칙

※ 자료 내려받기 : 질병관리청(www.kdca.go.kr) → 건강정보 → 건강위해정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료













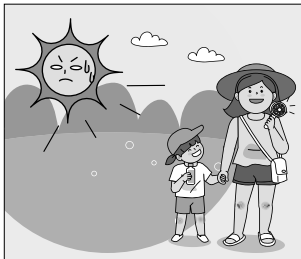






포스터 건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!

※ 자료 내려받기 : 질병관리청(www.kdca.go.kr) → 건강정보 → 건강위해정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료



건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
  * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
  * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기

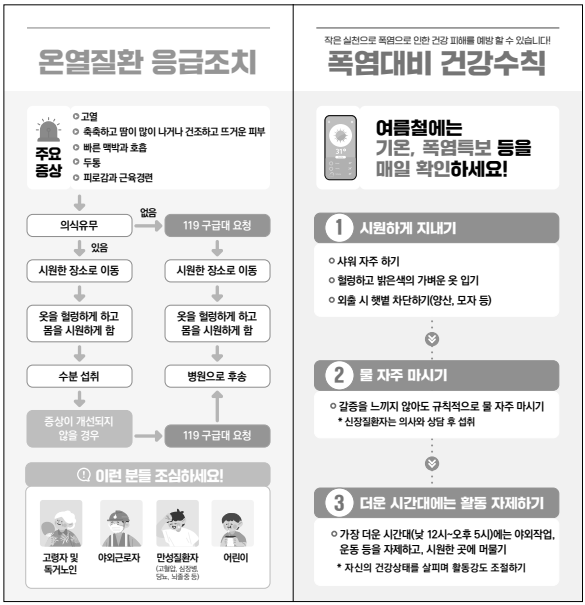
온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

질병관리청 KDCA

리플릿 폭염대비 건강수칙

※ 자료 내려받기 : 질병관리청(www.kdca.go.kr) → 건강정보 → 건강위해정보 → 폭염 → 건강수칙홍보자료





주요기관 연락처

1. 위기상황, 긴급상황 시 신고전화

- 재난신고 **119**, 범죄신고 **112**, 민원 상담 **110**
- 행정안전부 중앙재난안전상황실 044)205-1542~3

2. 취약계층 상담전화

- 보건복지상담센터 129, 독거노인종합지원센터 1661-2129,
- 에너지바우처 콜센터 1600-3190

3. 행정안전부 국민행동요령, 임시주거실 등 안내

- **행정안전부 홈페이지** www.mois.go.kr
- **행정안전부 국민재난안전포털** www.safekorea.go.kr
  - 자연재난행동요령(폭염)
  - 무더위쉼터
- **스마트폰 애플리케이션 '안전디딤돌'**

4. 기상청 날씨 안내

- **기상청 날씨누리** www.weather.go.kr
- **스마트폰 애플리케이션 '날씨알리미'**

폭염대비와 온열질환 예방을 위한

건강수칙 바로알기



발행일 2023년 5월

발행처 질병관리청 건강위해대응관 미래질병대비과

감 수 대한응급의학회

폭염대비와 온열질환 예방을 위한

건강수칙 바로알기



질병관리청