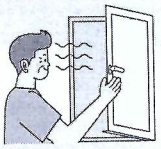
어르신

온열질환 예방 행동요령



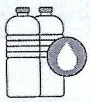
위험 요인 **체온조절 능력 저하 · 만성질환 · 약물**(이뇨제, 항콜린제, 비스테로이드소염제 등) **복용**

냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기하기



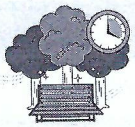
- 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 파악하기
- 냉방기기가 없거나 낮 시간대에는 무더위 쉼터 이용하기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기



- 기저질환(콩팥병 등)으로 수분 섭취 제한 받는 경우 의사와 상담 후 수분 섭취하기

더운 시간대 야외활동 자제하기



- 야외활동 시 그늘에서 충분하게 쉬기

더위에 대비하여 기저질환 관련 생활관리 상담하기



- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더울 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기

가족·이웃과 자주 연락하고 비상연락망 지니고 있기



- 안부 확인을 위해 가족, 이웃과 연락 횟수와 시간을 미리 정하고 연락하기
- 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하거나 119 구급대 연락하기

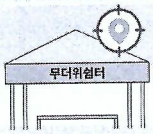
어르신 보호자용 온열질환 예방 행동요령

어르신과 수시로 연락하고 건강상태 및 약 복용 확인하기



- 무더위를 대비하여 어르신과 연락 횟수와 시간을 미리 정하고 1일 1회 이상 안부 살피기
- 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하기 * 의식이 없으면 119 구급대 연락하기

냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기시키기



- 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 파악하여 어르신께 알려주기

질병관리청