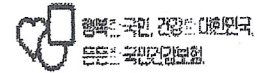


무더위 속 어르신 온열질환 예방 안내



장기요양 현장 최전선에서 최선을 다하시는 귀 기관의 노고에 항상 감사드립니다.

어르신은 땀샘의 감소로 땀 배출이 적어지고, 체온조절 기능이 약해 온열질환에 취약합니다. 질병관리청 연구*에 따르면, 어르신이 여름철 33도 이상 고온에 노출될 경우 심혈관질환으로 인한 사망 위험이 증가하고, 대사질환과 인지기능 변화에도 영향을 미친다고 합니다.

*기후변화에 따른 노령인구의 건강영향평가가 연구, 질병관리청(2022)

일상 속 작은 실천으로 어르신의 온열질환 예방에 함께 해 주세요!

■ 어르신 온열질환 예방 건강수칙(출처: 질병관리청 온열질환 예방 매뉴얼)

- ✓ 갈증을 느끼지 않아도 물을 자주 마시기
- ✓ 물로 자주 씻기
- ✓ 헐렁하고 밝은 가벼운 옷 입기
- ✓ 외출 시 햇볕 차단하기
- ✓ 무더위 관련 기상상황을 수시로 확인하기
- ✓ 무더운 날씨엔 냉방기기로 실내 온도를 낮추고, 자주 환기하기
- ✓ 거주하는 집 근처 무더위쉼터 위치 미리 파악하여 이용하기
- ✓ 응급상황에 도움을 청할 수 있도록 주변인과 자주 연락하고, 상태가 많이 안좋을 때는 119에 먼저 연락하기
- ✓ 폭염특보가 있는 날은 외부 활동 자제하고 시원한 곳에 머물기



■ 어르신용 온열질환 예방 점검표

번호	점검사항		예	아니오
1	물	갈증을 느끼지 않아도 물을 자주 마십니까?		
2	시원하게 지내기	물로 자주 씻습니까?		
		헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷을 입습니까?		
		외출 시 챙이 넓은 모자와 양산 등으로 햇볕을 차단합니까?		
3	휴식	기온이 높을 때, 더운 시간에는 야외활동을 피하고 시원한 곳에 머물고 계십니까?		
4	냉방	무더운 날씨엔 냉방기기로 실내온도를 낮추십니까?		
5	환기	1일 2회(10분) 이상 환기를 하십니까?		
6	무더위쉼터	폭염특보 시 낮 시간대에는 무더위쉼터 등 시원한 곳에서 지내십니까?		
7	연락	도움을 청할 수 있는 친인척, 이웃 등과 자주 연락하십니까?		
8	특보	폭염대비 기상 상황을 수시로 확인하고 있습니까?		

2026. 8.

국민건강보험공단 인천경기지역본부