

| <p><b>폭염특보 기준은?</b></p>    | <p>○ <b>폭염주의보</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일 최고체감온도 <b>33℃ 이상인 상태가 2일 이상</b> 지속될 것으로 예상될 때</li> <li>- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때</li> </ul> <p>○ <b>폭염경보</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일 최고체감온도 <b>35℃ 이상인 상태가 2일 이상</b> 지속될 것으로 예상될 때</li> <li>- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때</li> </ul> <p>※ 최근 2년('22~'23) 폭염특보 시작일 : '22.6.18.(대구, 경북), '23.6.17.(강원, 대구, 경북, 광주, 전남, 전북)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>온열질환이란?</b></p>      | <p>○ <b>열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환입니다. 온열질환은 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의사저하 등의 증상이 나타납니다.</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>분류</th><th>주요증상</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>열사병</b></td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고열(&gt;40℃)</li> <li>• 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>• 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열탈진</b></td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>• 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실)</li> <li>• 창백함, 근육경련</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열경련</b></td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열실신</b></td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 어지러움</li> <li>• 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>열부종</b></td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목이 부음</li> </ul> </td></tr> <tr> <td><b>기타</b></td><td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기타 열 및 빛의 영향</li> <li>• 상세불명의 열 및 빛의 영향</li> </ul> </td></tr> </tbody> </table> | 분류 | 주요증상 | <b>열사병</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고열(&gt;40℃)</li> <li>• 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>• 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul> | <b>열탈진</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>• 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실)</li> <li>• 창백함, 근육경련</li> </ul> | <b>열경련</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul> | <b>열실신</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 어지러움</li> <li>• 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)</li> </ul> | <b>열부종</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목이 부음</li> </ul> | <b>기타</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기타 열 및 빛의 영향</li> <li>• 상세불명의 열 및 빛의 영향</li> </ul> |
| 분류                         | 주요증상                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
| <b>열사병</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 고열(&gt;40℃)</li> <li>• 건조하고 뜨거운 피부(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>• 의식을 잃을 수 있음(중추신경 이상)</li> <li>* 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
| <b>열탈진</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>• 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실)</li> <li>• 창백함, 근육경련</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
| <b>열경련</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
| <b>열실신</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 어지러움</li> <li>• 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
| <b>열부종</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목이 부음</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
| <b>기타</b>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 기타 열 및 빛의 영향</li> <li>• 상세불명의 열 및 빛의 영향</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |
| <p><b>폭염 대비 건강수칙은?</b></p> | <p>① <b>시원하게 지냅니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 샤워를 자주 합니다.</li> <li>- 혈령하고 밝은색의 가벼운 옷을 입습니다.</li> <li>- 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.</li> </ul> <p>② <b>물을 자주 마십니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.</li> <li>* 신장질환 등 수분 섭취를 제한해야 하는 질병을 가진 경우에는 의사와 상담 후 결정합니다.</li> </ul> <p>③ <b>더운 시간대에는 활동을 자제합니다.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머무릅니다.</li> <li>* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도를 조절합니다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |      |            |                                                                                                                                                                             |            |                                                                                                                              |            |                                                                               |            |                                                                                          |            |                                                                   |           |                                                                                             |

□ 폭염 대비 사전준비 사항

- 냉방기 및 독거노인·중증장애인 응급안전알림서비스 등 **안전 확인 기기 점검**
- 응급처치, 폭염발생 시 행동요령에 대해 철저히 숙지한 후 **담당 어르신을 대상으로 교육을 실시**하고, **응급상황 시** 도움을 받을 수 있는 **연락처**(119, 노인맞춤돌봄서비스 생활지원사 및 수행기관 등) **제공**
- 관내 무더위 쉼터 현황 파악 후 **어르신들에게 이용 안내**
- 심혈관계 질환을 가진 노인, 농사를 짓는 노인 등 **폭염에 특히 취약한 어르신 파악 및 집중 관리**
- **농촌지역**의 경우, 마을방송을 통해 폭염특보 발효 상황 및 행동요령(농사일 자제 등)이 전파될 수 있도록 **이·통장과 협력관계 형성**

□ 폭염특보 발효 시 이행사항

- **담당 어르신에 대하여 안전확인 실시**
  - \* 온열지수가 심할 경우 가정방문을 최소화하고 전화, ICT 기기 등을 통해 신속하게 안전확인
  - 안전확인을 완료하지 못한 경우, 보호자 및 지인 등을 통해 연락하는 등 지속적이고 적극적인 연락 실시
  - \* 주말 및 공휴일 폭염특보 발효에 따른 안전확인을 실시할 경우 휴일근무 실적 기록
- 폭염발효 상황에 대한 **신속한 전파**(예보 발표 후 1~2시간 이내) 및 **외부활동 자제 독려**
  - \* 특히 농촌지역 노인을 대상으로 무더위 시간(12~17시)대에 밭일 등을 자제하도록 주의 촉구
- 폭염으로 인한 위급상황 발견 시 **응급조치를 실시**하고 응급의료센터 및 병원으로 **이송조치**
  - \* 폭염특보(경보·주의보) 발효시에는 외출을 필요로 하는 서비스는 가급적 자제

① 안전확인 시 다음의 사항을 확인하고 안내합니다.

- 담당 어르신의 건강상태를 확인합니다.
  - 폭염 관련 질환 증상(피로감, 두통, 어지러움, 오심, 의식저하, 발한 등)
  - 심뇌혈관 질환 증상(흉통, 두통, 의식저하, 마비, 감각이상, 어눌한 말투 등)
- 가까운 무더위 쉼터 위치 및 연락처를 알려 드립니다.
- 폭염 대비 국민행동요령(외출자제, 수분섭취, 서늘한 곳에 있기)을 재확인시킵니다.
- 응급상황에 대비한 비상연락처(119, 생활지원사 등)를 알려 드립니다.

| 예시) 전화 시 질문                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>필수 질문</b>                                                                                                                                                                                                                    |
| ✓ 잠은 잘 주무세요?<br>✓ 식사는 평소대로 잘 드시나요?<br>✓ 더위 때문에 힘들진 않으세요?                                                                                                                                                                        |
| <b>더위 때문에 힘들다고 할 경우 폭염 관련 증상 확인</b>                                                                                                                                                                                             |
| ✓ 예전과 다르게 몸에 기운이 없거나 입맛이 떨어지셨나요? (피로감)<br>✓ 머리가 아프거나 어지럽진 않으세요? (두통, 어지러움)<br>✓ 속이 메스껍고 울렁거리진 않으세요? (오심)<br>✓ 평소보다 땀이 많이 나고 입이 마르세요? 아니면, 덥고 몸이 뜨거운데 땀이 안 나나요? (발한, 탈수 여부)<br>✓ (질문에 답을 잘못할 때) 성함이 어떻게 되세요? 오늘은 무슨 요일이죠? (의식저하) |
| <b>고혈압, 당뇨병, 뇌혈관질환, 심혈관질환 병력이 있는 환자, 노인에게는 심뇌혈관질환 증상 확인</b>                                                                                                                                                                     |
| ✓ 갑자기 가슴이 답답하거나, 숨이 차지는 않으세요?<br>✓ 갑자기 머리가 아프시거나, 정신이 없거나, 어지럽진 않으세요?<br>✓ 갑자기 몸이 잘 안 움직이거나 힘이 잘 안 주어지는 데가 있으세요?<br>✓ 갑자기 팔다리가 저리거나 감각이 떨어진 것 같진 않으세요?<br>✓ 평소와 다르게 말투가 본인의 말투가 어눌하게 느껴지진 않으세요?                                 |

※ 안전확인 시 건강상태 이상이 확인되었거나, 여러 번 통화를 시도했으나 연결이 되지 않을 경우 이웃, 지인 등을 활용하여 신변확인 실시

② 안전확인 시 건강상태에 이상이 있는 경우 다음과 같이 조치합니다.

< 폭염 관련 질환의 증상과 응급조치 >

| 폭염관련 질환 | 증상                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 응급조치                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 열경련     | • 근육경련(종아리, 허벅지, 어깨 등)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 곳에서 휴식합니다.</li> <li>• 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.</li> <li>※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다.</li> <li>• 경련이 일어난 근육을 마사지합니다.</li> <li>※ 경련이 멈추었다고 해서 바로 다시 일을 시작하지 말고 근육부위를 마사지하고 충분한 휴식을 취해야 합니다.</li> <li>• 아래의 경우, 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야 합니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1시간 넘게 경련이 지속</li> <li>- 기저질환으로 심장질환이 있는 경우</li> <li>- 평상 시 저염분 식이요법을 한 경우</li> </ul> </li> </ul> |
| 열부종     | • 손, 발이나 발목의 부종                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다.</li> <li>- 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 둡니다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 열실신     | • 실신(일시적 의식소실)<br>• 어지럼증                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다.</li> <li>- 다리를 머리보다 높은 곳에 둡니다.</li> <li>• 의사소통이 가능할 경우, 물을 천천히 마시도록 합니다.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 열탈진     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 땀을 많이 흘림(과도한 발한)</li> <li>• 차고 젖은 피부, 창백함</li> <li>• 체온은 크게 상승하지 않음(<math>\leq 40^{\circ}\text{C}</math>)</li> <li>• 극심한 무력감과 피로</li> <li>• 근육경련</li> <li>• 메스꺼움 또는 구토</li> <li>• 어지럼증(현기증)</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다.</li> <li>• 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다.</li> <li>※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나 과당함량이 높은 경우가 있어 주의해야 합니다.</li> <li>• 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적절한 진료를 받습니다.</li> <li>- 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| 열사병     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태)</li> <li>• 건조하고 뜨거운 피부 (<math>&gt;40^{\circ}\text{C}</math>)(땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>• 심한두통</li> <li>• 오한</li> <li>• 빈맥, 빈호흡, 저혈압</li> <li>• 합병증</li> <li>* 혼수, 간질발작, 횡문근 용해증, 신부전, 급성 호흡부전증후군, 심근손상, 간손상, 허혈성 장손상, 췌장손상, 범발성 혈관 내 응고장애, 혈소판 감소증 등</li> <li>• 메스꺼움</li> <li>• 어지럼증(현기증)</li> </ul> | <p>→ 119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 환자를 시원한 장소로 옮깁니다.</li> <li>• 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.</li> <li>• 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부(대퇴부 밑, 가랑이 관절부)에 대어 체온을 낮춥니다.</li> <li>※ 의식이 없는 환자에게 음료를 마시도록 하는 것은 위험하니 절대 금지합니다.</li> </ul>                                                                                                                                                        |

※ 폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야 합니다. 의식이 없는 경우 119 구급대를 부르는 것은 물론, 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.

참고4

폭염 대비 행동요령 포스터

**건강한 여름나기 이렇게 하세요!**

**무더울 땐 이렇게 건강을 챙기세요!**

**라디오나 TV의 무더위 관련 기상상황에 매일 주목하세요.**

- 가급적 낮 시간에는 야외활동을 자제하세요.
  - \* 외출이 꼭 필요한 경우에는 챙이 넓은 모자, 양산 등으로 햇빛을 차단하고, 가벼운 옷차림과 물병을 휴대하세요.
- 냉방기기 사용 시 적정 실내온도 ( $26^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ )를 유지하고 일정한 시간마다 환기하세요.
- 물을 자주 마시고, 카페인이 들어간 음료나 주류는 자제하세요.
  - \* 신장질환자의 경우 의사와 상담 후 물을 마시세요.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 커튼 등으로 햇빛을 가리고 맞바람이 불도록 환기하세요.

**몸에 이상을 느끼게 되면 이렇게 하세요!**

**현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 몸에 이상을 느끼게 되면**

- 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소로 이동하세요.
  - \* 외출이 꼭 필요한 경우에는 챙이 넓은 모자, 양산 등으로 햇빛을 차단하고, 가벼운 옷차림과 물병을 휴대하세요.
- 옷을 느슨하게 하고, 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식히세요.
- 물을 천천히 마셔 수분을 보충하세요.
- 119에 즉시 신고하여 도움을 받으세요.

**응급상황 시 비상연락처**    **119 중앙응급구조대** 구조, 구급 등 긴급상황 시 연락    **129 보건복지상담센터** 건강상담과 복지생활 지원요청