



폭염 대비와 온열질환 예방을 위한 건강수칙 바로알기

2021년 개정판



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.

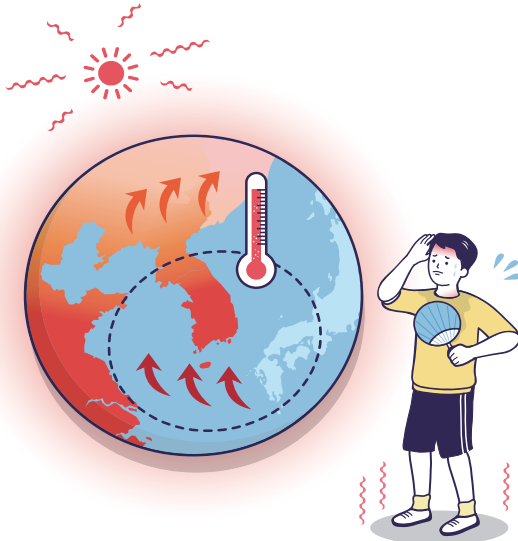
| 구 분 | 기 준 |
|-------|--|
| 폭염주의보 | <p>폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우</p> <p>① 일 최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</p> <p>② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때</p> |
| 폭염경보 | <p>폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우</p> <p>① 일 최고체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때</p> <p>② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로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

(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) | <ul style="list-style-type: none"> • 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) | <ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로(탈수 및 전해질 소실) • 창백함, 근육경련 | T67.3 T67.4 T67.5 |
| 열경련 (Heat cramp) | <ul style="list-style-type: none"> • 근육경련(어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락) | T67.2 |
| 열실신 (Heat syncope) | <ul style="list-style-type: none"> • 어지럼 • 일시적으로 의식을 잃음(뇌허혈 상태) | T67.1 |
| 열부종 (Heat edema) | <ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음 | T67.7 |
| 기타 | <ul style="list-style-type: none"> • 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 책에서는 '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 고온 환경에서 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.

저혈압 환자

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

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.

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, 두통, 구역질, 현기증 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.



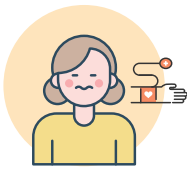
노인



어린이



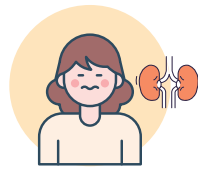
심뇌혈관질환자



고·저혈압 환자



당뇨병 환자



신장질환자

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 용해증, 신부전, 급성호흡부전증후군, 심근손상, 간손상, 허혈성 장손상, 체장손상, 범발성 혈관 내 응고장애, 혈소판 감소증 등
- 메스꺼움
- 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($\leq 40^{\circ}\text{C}$)
- 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.
- 시원한 물로 샤워를 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 경우입니다.
- 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) | 촉촉하고 땀이 많이 남 |
| 기타 증상 | 메스꺼움, 구토, 두통, 무력감, 어지럼 | |
| 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
 - 평소 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 물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.

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

② 시원하게 지냅니다.

- 시원한 물로 샤워를 합니다.

- 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.

- 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.

③ 더운 시간대에는 휴식합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.

※ 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 카페인인 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 끼얹은 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.

○ 저혈압/고혈압 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?

수칙

- 물
 - 시원하고 깨끗한 물이 제공되어야 합니다.
 - 규칙적으로 물을 마실 수 있도록 하세요.
- 그늘
 - 작업자가 일하는 장소에서 가까운 곳에 그늘진 장소를 마련하세요.
 - 그늘막이나 차양막은 햇볕을 완전 차단할 수 있는 재질을 선택하세요.
 - 시원한 바람이 통할 수 있게 하세요.
 - 쉬고자 하는 작업자를 충분히 수용할 수 있어야 합니다.
 - 의자나 돗자리, 음료수대 등 적절한 비품을 놔두세요.
 - 소음, 낙하물, 차량통행 등 위험이 없는 안전한 장소에 설치하여야 합니다.
- 휴식
 - 폭염특보 발령 시 1시간 주기로 10~15분 이상 규칙적으로 휴식할 수 있어야 합니다(폭염주의보 발령 시 매 시간당 10분씩, 폭염경보 발령 시 매 시간당 15분씩 휴식 등).
 - 근무시간을 조정(예: 9~18시 → 5~14시)하여 무더위 시간대 옥외작업을 피하십시오.
 - 작업자가 건강상의 이유로 작업 중지 요청 시 즉시 조치해야 합니다.
- 동료근로자의 건강 상태를 수시로 확인하세요.
 - 온열질환 초기증상으로 피로감, 힘없음, 어지럼, 두통, 빠른 심장박동, 구역, 구토 등이 나타날 수 있습니다.
 - 내 주변에 이러한 증상이 있는 동료 근로자가 있는지 수시로 살펴보세요.

(출처: 열사병 예방 3대 기본수칙 이행가이드, 고용노동부, 2020)

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



물을 자주 마십니다.

- ▶ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.

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



시원하게 지냅니다.

- ▶ 시원한 물로 샤워를 합니다.
- ▶ 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
- ▶ 외출 시 양산이나 모자 등으로 햇볕을 차단합니다.



더운 시간대에는 휴식합니다.

- ▶ 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.

※ 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 피하십시오.



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 피하십시오.

온열질환 예방수칙 홍보자료

카드뉴스 온열질환 건강수칙

※ 자료 내려받기: 질병관리청(www.kdca.go.kr) → 알람·자료 → 이달의 건강소식



※ 자료 내려받기: 질병관리청(www.kdca.go.kr) → 정책정보 → 기후변화 → 폭염 → 건강수칙홍보자료

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기



- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 혈렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기

더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기

* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동강도 조절하기

매일 기온 확인하기



- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여 폭염 시 야외활동 자제하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



질병관리청
KDCA

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

건강한 여름나기

- 물은 자주 마시고!
- 항상 시원하게!
- 휴식은 충분히!
- 매일 기온 확인하기!

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

폭염대비 건강수칙

질병관리청
KDCA

온열질환 응급조치

증상

- ✓ 고열
- ✓ 속속(땀)이 많이 남지거나 건조(뜨거움)한 피부
- ✓ 빠른 맥박과 호흡
- ✓ 두통
- ✓ 피로감과 근육경련

의식유무

↓

있음

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

↓

수분 섭취

↓

증상이 개선되지 않을 경우

없음

↓

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

↓

병원으로 후송

↑

119 구급대 요청

폭염대비 건강수칙

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방할 수 있습니다!

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!

- 1 물 자주 마시기**
 - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기
 - * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 2 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
 - 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 3 더운 시간대에는 휴식하기**
 - 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
 - * 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살펴며 활동 강도 조절하기

① 이런 분들 조심하세요!

고령자 및 독거노인

야외근로자

만성질환자
(고혈압, 심장병, 당뇨병, 뇌졸중 등)

어린이

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 <http://www.mois.go.kr>
- ⇒ 행정안전부 국민재난안전포털 <http://www.safekorea.go.kr>
(폭염: <https://www.safekorea.go.kr/idsiSFK/neo/sfk/cs/contents/prevent/prevent07.html?menuSeq=126>)
- ⇒ 스마트폰 어플리케이션 '안전디딤돌'





폭염대비와 온열질환 예방을 위한
건강수칙 바로알기

발행일 2021년 5월

발행인 질병관리청장 정은경

발행처 질병관리청 건강위해대응관 미래질병대비과

감 수 대한응급의학회



폭염대비와 온열질환 예방을 위한

건강수칙 바로알기



질병관리청