



폭염 도우미용

폭염대응 건강관리 업무 가이드북



- I. 개요
- II. 폭염 도우미 행동요령

참고 1. 폭염대비 시설관리자 행동요령 체크리스트

참고 2. 폭염대비 국민행동요령

1. 개요

- 기후변화로 인한 가장 대표적인 특징은 기온상승입니다.
- 국제적인 연구결과에 의하면 기후변화로 인한 여름철 평균기온의 상승은 폭염일수의 빈도와 강도의 증가를 불러온다는 것이 과학적으로 증명되었습니다.
- 세계 기온의 추세도 20세기에 들어 계속적으로 상승하고 있으며 특히 1980년 이후 더욱 가파르게 상승하고 있습니다.

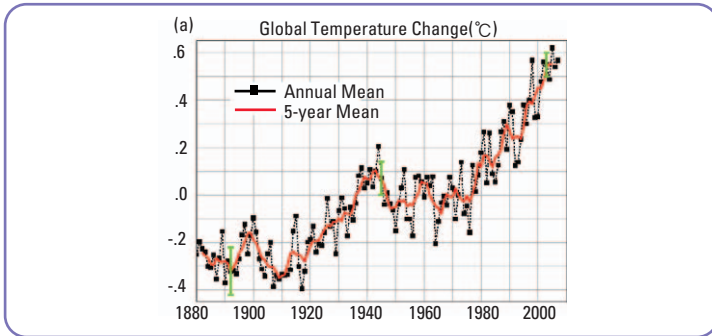


그림 1. 세계기온추세

- 서울에서도 1970년 이후 30°C 이상의 고온이 발생한 빈도가 꾸준히 증가하는 추세를 보이고 있습니다.

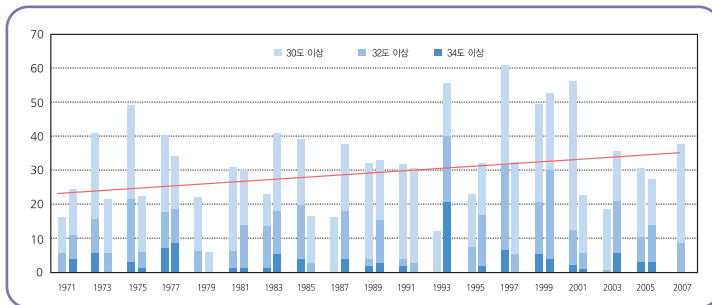


그림 2. 서울에서의 30°C 이상의 고온발생 빈도(1971~2007년)

폭염이란 무엇인가요?

- 폭염(暴炎)은 갑작스럽게 찾아오는 심한 더위를 말합니다.
- 폭염의 정의 및 기상청 특보의 기준은 다음과 같습니다.

표 1. 폭염의 정의 및 기상청 특보의 기준

용어	정의
폭염	• 국가 및 지역에 따라 차이는 있지만 통상 30°C 이상의 불볕더위가 계속되는 현상
폭염 주의보	• 6~9월 일최고 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상
폭염경보	• 6~9월 일최고 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상

- 주요 원인은 지구 온난화, 엘니뇨 현상, 티벳 고원의 적설량, 열섬 현상 등입니다.
- 아스팔트와 콘크리트 등이 열을 오래 간직하고 있다가 밤에 열을 서서히 방출하는 “도시의 열섬효과”로 인하여 도시지역에 사는 사람들이 전원지역에 사는 사람들보다도 폭염의 피해에 대하여 더 위험할 수 있습니다.
- 폭염으로 인한 질환은 기온 등의 환경조건 뿐만 아니라, 신체 상태나 더위에 대한 익숙도 등이 영향을 끼칩니다. 기온이 그다지 높지 않은 날에도 습도가 높거나 바람이 약한 날, 혹은 신체가 더위에 익숙지 않을 때에는 주의가 필요합니다.

폭염이 왜 위험한가?

- 극심한 더위는 탈수 및 과열을 일으켜서 열사병을 일으키고, 오랜 기간 동안 지속될 경우 사망까지도 초래합니다.
 - 여름철 폭염으로 유럽에서만 2003년 한 해 동안 7만명이 사망하였습니다.
 - 우리나라도 1994년 7월 22~29일 동안 서울의 사망자 수가 1,074명으로 91년~93년 같은 기간 대비 72.9%나 증가 하였습니다.
 - 미국의 경우도 최근 10년 동안 폭염으로 인한 사망자가 연평균 170명으로, 태풍, 홍수로 인한 사망자 각 117명, 74명보다 훨씬 많게 나타나고 있습니다.
 - 2007년 40°C를 웃도는 폭염이 닥친 헝가리에서는 500여 명이 사망했고, 지난 120년 중 관측사상 최고 기온인 45°C를 기록한 마케도니아와 보스니아는 국가 비상사태를 선포하였습니다.
- 우리나라에서도 특별히 특정기간의 폭염현상이 아니더라도 여름철 기온의 상승추세와 사망자 사이에 상관 관계가 있는 것으로 나타났습니다.

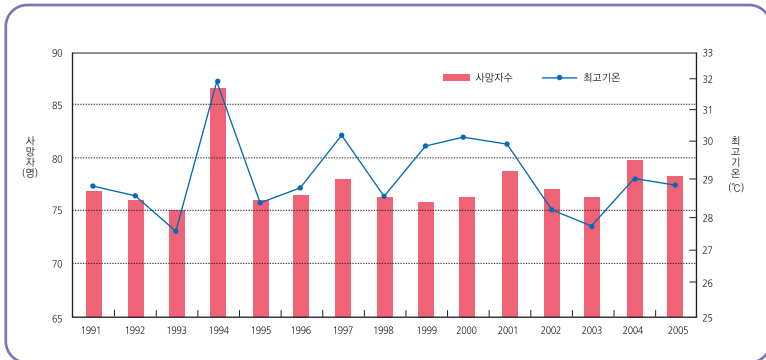


그림 3. 1991~2005년 7~8월 평균 일 최고기온과 평균 사망자 (장재연, 2008)

■ 폭염은 건강에 어떤 영향을 미치나요?

표 2. 폭염 관련 질환의 증상과 응급조치

폭염 관련 질환	증상	응급조치
열경련	근육경련, 피로감	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소에서 휴식 • 이온음료 섭취
열부종	발이나 발목이 붓는다	<ul style="list-style-type: none"> • 시원한 장소에서 발을 높은 자세로 휴식
열실신	일시적 의식소실	<ul style="list-style-type: none"> • 평평한 곳에 눕힘
열사병 & 일사병	<p>뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음) 빠르고 강한 맥박, 두통, 어지러움, 오심, 의식저하</p> <p>※ 일사병은 땀이 나고 증상은 열사병과 같음</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 환자를 그늘로 옮기고 119에 즉시 신고 • 구급차를 기다리는 동안 물과 음식을 함부로 주지 말고 환자를 물에 담그거나 적셔 체온을 식히도록 함 • 심할 경우 병원에서 수액등을 통해 수분과 염분 보충

- 폭염 관련 질환 중 가장 시급한 조치가 필요한 것은 열사병입니다. 열사병은 체온을 조절하는 기능에 문제가 발생하여 땀이 나지 않기 때문에 뜨겁고 건조한 피부가 특징입니다
- 증상이 있는 경우 체온을 내리는 응급조치가 필요합니다. 발견 즉시 119에 신고하고 구급차가 오는 동안 환자를 그늘로 옮기고 체온을 내릴 수 있는 조치를 해야 합니다.

■ 누가 폭염에 위험한가요?

- 폭염은 어떤 사람에게도 영향을 줄 수 있으나 다음과 같은 사람들은 더 취약할 수 있습니다.

표 3. 폭염 취약계층

취 약 자

- 어린이
- 노인(65세 이상)
- 질병이 있는 재고혈압, 심장병, 당뇨병, 정신질환 등)
- 병원의 처치를 받고 있는 자(투석, 혈압조절 등)
- 장애인(보거나 들을 수 없는 자, 보행이 불편한 자)
- 약물, 알콜중독자
- 사회적 고립된 재혼자 사는 자, 한국어를 하지 못하는 자
- 사회적으로 열악한 자(빈곤자, 노숙자, 혼자 사는 사람, 고립된 사람 등)

- 노인(65세 이상)

- * 노화로 인한 땀샘의 감소로 땀의 배출량이 적어져 체온을 낮출 수 있는 능력 및 탈수를 감지할 수 있는 능력 저하되어 있습니다.
- * 노인이 흔히 가지고 있는 만성질환이 열에 대한 정상적인 반응을 저해시킴
- * 복용하는 약이 체온조절을 저해시킬 수 있습니다.

- 어린이

- * 체온 조절기능이 충분히 발달되지 않아, 노인과 마찬가지로 폭염에 위험할 수 있다.

- 질병이 있는 자

- * 고혈압, 심장병, 뇌졸중과 같은 심뇌혈관질환을 가지고 있는 사람들의 증상을 악화시킬 수 있습니다.
- * 환자들에게 안부전화를 할 때 증상의 악화(홍통, 두통, 의식저하, 마비, 감각이상 등)가 있는지 확인해야 합니다. 증상의 악화가 있는 경우 응급실에 방문하여 의사의 진찰을 받도록 안내해야 합니다.

■ 우리나라 폭염대응 시스템은 어떻게 구성되어 있나요?

- 우리나라에서는 소방방재청 중앙재난안전대책본부에서 2005년 폭염종합대책을 수립하고 이를 수정·보완하여 2006년부터 본격적으로 매년 종합대책을 수립하여 추진하고 있습니다.
- 특히 2007년부터는 보건복지부와 공동으로 관계부처, 시·도, 시·군·구 합동 T/F를 구성하여 폭염으로 인한 건강영향을 최소화 하는 노력을 하고 있습니다.

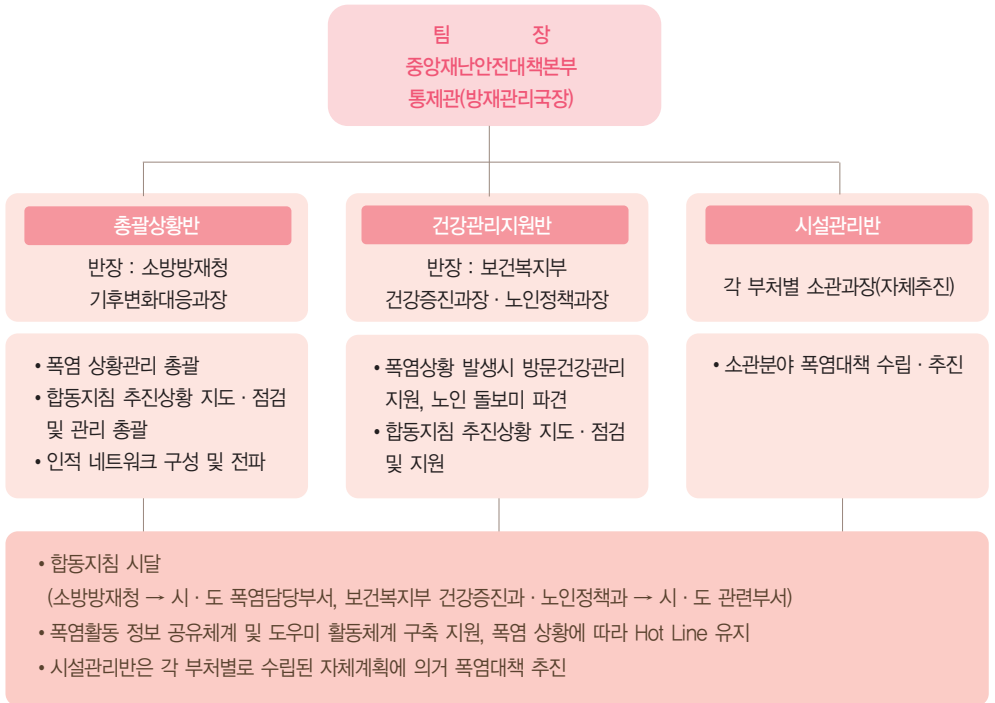


그림 4. T/F팀 구성·운영체계



그림 5. 폭염상황관리 체계도

- 이 시스템은 기상조건 이외에 각 도시 기반구조, 인구구조(연령분포), 질병 사망통계자료(질병관리본부)를 바탕으로 하고 있습니다. 즉, 특정한 도시의 폭염 취약성에 맞게 개발되어 있습니다.

■ 폭염 발생 시 도움을 받을 수 있는 기관과 연락처는 어디가 있나요?

표 4. 폭염 관련 연락처 및 담당내용

연락처		담당 내용
129 (국번 없이)	보건복지부 콜센터	• 폭염 관련 질병 증상 및 응급처치 상담, 구급차 연결, 병원 응급실 안내
119 (국번 없이)	중앙119 구조대	• 폭염관련 응급환자 병원 이송
지역번호 + 131	기상청 날씨예보	• 폭염 특보(주의보, 경보) 등 폭염 기상예보에 관련된 정보
www.mw.go.kr	보건복지부 홈페이지	• 폭염관련 질환 및 대처방법에 대한 동영상 정보 제공
www.kma.go.kr	기상청 홈페이지	• 폭염과 관련된 기상 예보에 대한 자세한 정보 제공
www.nema.go.kr	소방방재청 홈페이지	• 폭염 대응 시스템 소개 및 국민행동요령에 대한 자세한 정보 제공



■ 폭염에 의한 질환이 의심될 경우 무엇을 해야하나?

- 폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야만 합니다.
- 중증의 경우 구급대를 부르는 것은 물론, 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.
- 현장에서의 응급처치

① 시원한 환경으로 이동

- 통풍이 잘되는 그늘이나, 되도록 에어컨이 작동되는 실내로 이동시킵니다.

② 탈의와 냉각

- 옷을 벗기고, 몸으로부터 열 방출을 돕습니다.
- 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.
- 얼음주머니가 있을 시, 주머니를 경부, 겨드랑이 밑, 서혜부(대퇴부 밑, 가랑이 관절부)에 대어 피부 아래에 흐르고 있는 혈액을 차갑게 한다.
- 중심체온이 40°C를 넘으면 전신경련, 혈액응고장애 등의 증상도 나타납니다.
- 가능한 빨리 몸을 차게 식히는 조치를 취해야 한다. 구급대를 불렀다고 해도, 구급대가 도착하기 직전까지 몸을 차게 식혀야 한다.

③ 수분·염분의 보급

- 차가운 물을 먹인다.
- 차가운 음료는 위 표면의 열을 빼앗는다. 다량의 땀을 흘렸을 경우 땀으로 손실된 염분도 보충할 수 있는 염분도 적절히 보충할 경우보수액이나 스포츠 드링크가 최적입니다. 식염수(1ℓ 에 1~2g의 식염)도 효과가 있습니다. 응답이 명료하고, 의식이 뚜렷할 때에는 수분의 경우 섭취가 가능합니다.

※ 「부름이나 자극에 대한 반응이 이상하거나,」응답이 없을, 「의식 장애가 있을 경우」 경우에는 잘못하면 수분이 기도로 흘러들 수 있습니다. 또한 「구토를 호소」하지 않은 채 「토하는 증상」이 있을 때에는 벌써 위장의 움직임이 무뎠고 있다는 증거입니다. 이 경우, 수분의 경우 섭취는 금물입니다.

④ 의료기관으로 이송한다

- 스스로 수분 섭취할 수 없을 때는, 서둘러 의료기관으로 이송하는 것이 최우선의 대처 방법입니다.
- 의료기관에서 수액(정맥주사를 통한 수분 투여)이나 엄중한 관리(혈압이나 소변량 모니터링 등)를 필요로 합니다.

증상유무



현기증, 실신,
근육통, 근육경직



두통, 불편한 기분,
구역질, 구토,
권태감, 허탈감



높은 체온

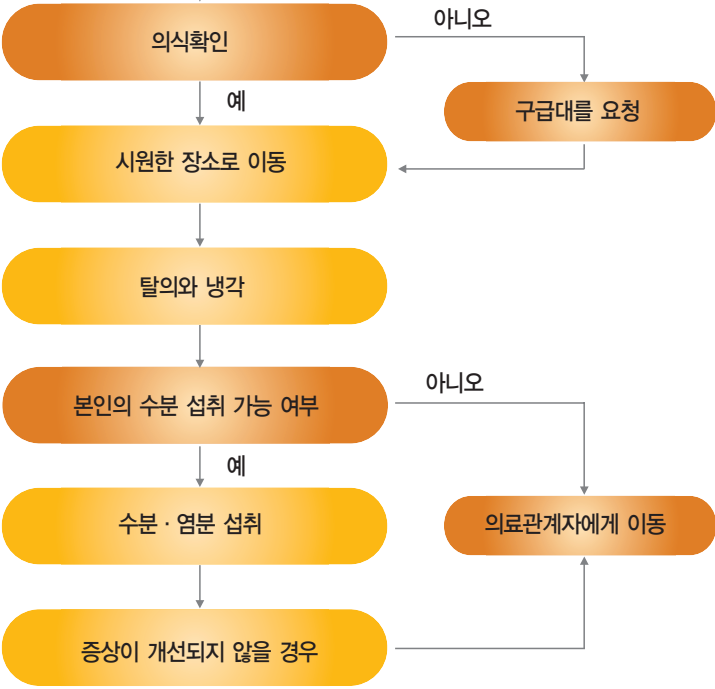


그림 6. 현장에서의 응급처치

에어컨 사용 포인트

포인트	내용
설정온도	<ul style="list-style-type: none"> • 사람이 있는 장소의 기온을 올바르게 측정하도록 유의하고, 28℃를 넘지 않도록 적절한 온도를 유지합니다. • 에어컨의 설정 온도가 낮아(24℃ 이하), 바깥 온도와 실내 온도의 차이가 크면 드나들 때 몸에 부담이 됩니다. 실내의 인원수, 신체 활동 강도, 복장 등에 유의하여 온도를 잘 조절합니다.
기류	<ul style="list-style-type: none"> • 찬바람이 오랜 시간 사람에게 직접 닿지 않도록 에어컨 기류의 출구에 신경을 쓰도록 합니다. 또, 냉기가 방 아래에만 모여 있지 않게 선풍기를 사용해 대류 시킵니다. • 넓은 공간 등 에어컨이 효과가 없는 곳에서는 사람이 있는 곳에 찬바람을 보내는 스팟쿨러를 이용하거나 바깥 공기를 들여와 대류 시키는 대형 환기팬을 이용합니다. • 스팟쿨러의 경우 역방향에서는 뜨거운 바람이 나오기 때문에 설치 장소에 주의합니다. • 기온이 체온보다 높은 경우에는, 선풍기에서는 뜨거운 바람이 나오므로 역효과를 초래하는 경우가 있으므로 주의합니다.
복사	<ul style="list-style-type: none"> • 인간이 느끼는 더위에는 기온, 습도, 기류 뿐만 아니라, 태양광이나 지면으로부터 반사되는 열과 같이 고온의 물체로부터 직/간접적으로 받는 방사열(복사열)도 관련이 있습니다. • 에어컨을 틀고 있어도 햇빛이나 발열체로부터 복사열을 받으면 더위를 느낍니다. • 창문으로 들어오는 햇빛을 차광 필름이나 커튼 등을 이용해 차단하여 에어컨을 효과적으로 사용합니다.

II. 폭염도우미 행동요령

- 폭염 시 도우미 활동의 목적은 다음과 같습니다.
 - 폭염에 취약한 시설 및 인구에 접촉(문자, 전화, 방문)하여 (1)취약인구의 안전을 확인하고, (2)적절한 대처를 통해 취약인구의 건강피해 및 사망률을 감소시킬 수 있습니다.
- 이러한 목적을 달성하기 위해 도우미들이 할 수 있는 행동은 현재 하고 있는 관리 대상자와 긴밀한 연락 및 접촉을 하는 것과 다르지 않습니다. 다만 관리 대상자들은 일반인과 달리 폭염이 있어도 스스로 대처할 능력이 부족할 수 있습니다. 그러므로 문자, 안부전화, 방문을 통하여 폭염으로부터 건강을 보호할 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

1. 폭염대비 도우미 교육을 받습니다.
2. 폭염대비 국민행동요령을 대상자에게 배포·교육 합니다.
3. 시군구 폭염담당부서로부터 폭염특보(주의보, 경보) 문자를 받으면 폭염대비 도우미 행동요령에 따라 행동합니다.

- 폭염 발생 시 신속하고 정확한 행동을 하기 위해서 도우미 행동요령을 평소에 숙지하고 적절한 시기에 관리 대상자와 연락하는 것이 중요합니다(연락하는 시기는 아래 표를 참고).

● 문자	• 폭염특보 발령 문자를 받는 즉시 관리 대상자에게 문자 발송
● 안부전화	• 오후12시~오후5시 사이에 주요 관리 대상자에게 안부전화를 함 (단, 폭염경보의 경우 폭염위험군은 오후 5시 이후에 재확인 전화)
● 방문	• 관리 대상자와 전화통화가 안되거나 건강에 이상이 있다고 생각될 때 방문 확인

1단계(평상시 준비단계)

- 폭염도우미 역할별 사전 준비 시행

1. 폭염대비 폭염도우미 행동요령에 대한 내용을 숙지합니다.

2. 관리 대상자 파악 및 안내

- 관리 대상자 명단을 확인합니다.
- 관리 대상자에게 폭염대비 국민행동요령을 배포합니다.
- 관리 대상자에게 폭염대비 국민행동요령을 설명합니다.
- 관리 대상자에게 폭염 시 비상연락처를 알려줍니다. (119, 도우미 전화번호)
- 관리 대상자 중 폭염에 특히 취약한 대상자를 폭염위험군으로 분류합니다.
예) 선풍기 등 냉방시설 없음, 수도불량, 이웃과 교류가 없거나 외딴 곳에 독거, 거동불편 등

3. 지역사회내 주요 취약시설 파악 및 안내

- 시설 명단을 확인합니다.
- 시설을 방문하여 폭염대비 시설관리자 업무 가이드북을 배포합니다.
- 시설관리자를 대상으로 폭염대비 시설관리자 행동요령을 안내합니다.
- 시설 관리자에게 폭염 시 비상연락처를 알려줍니다. (119, 도우미 전화번호)

4. 무더위 심터의 위치 및 연락처를 파악합니다.



2단계(폭염주의보 발령 시)

1. 관리 대상자에게 (문자발송이 가능한 경우) 문자 발송을 합니다.

- 문자내용 예시
 - “폭염주의보 발령, 외출자제! 수분섭취! 건강이상 시 119 또는 도우미에게 전화하세요.”
- 문자발송의 목적
 - 폭염주의보 행동요령, 긴급연락처를 문자에 남겨 필요시 활용 가능할 수 있도록 합니다.

2. 관리대상자에게 안부 전화를 합니다.

- 안부전화 시 다음의 사항을 확인, 안내합니다.
 - 관리 대상자의 건강상태를 확인합니다
 - * 폭염 관련 질환 증상
 - 피로감, 두통, 어지러움, 오심, 의식저하, 발한 여부
 - * 심뇌혈관 질환 증상
 - 흉통, 두통, 의식저하, 마비, 감각이상, 어눌한 말투 등
 - 가까운 무더위쉼터 위치 및 연락처를 알려줍니다.
 - 폭염대비 국민행동요령(외출자제, 수분섭취, 서늘한 곳에 있기)을 재확인시킵니다.
 - 응급상황 시 비상연락처(119, 도우미 전화번호)를 알려줍니다.



예시) 안부전화 시 질문

필수 질문

- 잠은 잘 주무세요?
- 식사는 평소대로 잘 드시나요?
- 더위 때문에 힘드시진 않으세요?

더위 때문에 힘들다고 할 경우 폭염 관련 증상 확인

- 예전과 다르게 몸에 기운이 없거나 입맛이 떨어지셨나요? (피로감)
- 머리가 아프거나 어지럽진 않으세요? (두통, 어지러움)
- 속이 메스껍고 울렁거리진 않으세요? (오심)
- 평소보다 땀이 많이 나고 입이 마르세요? 아니면, 덥고 몸이 뜨거운데 땀이 안나나요? (발한, 탈수 여부)
- (질문에 답을 잘 못할 때) 성함이 어떻게 되세요? 오늘은 무슨 요일이죠? (의식저하)

고혈압, 당뇨병, 뇌혈관질환, 심혈관질환 병력이 있는 환자, 노인에게는 심뇌혈관질환 증상 확인

- 갑자기 가슴이 답답하거나, 숨이 차지는 않으세요?
- 갑자기 머리가 아프시거나, 정신이 없거나, 어지럽진 않으세요?
- 갑자기 몸이 잘 안 움직이거나 힘이 잘 안 주어지는 데가 있으세요?
- 갑자기 팔다리가 저리거나 감각이 떨어진 것 같진 않으세요?
- 평소와 다르게 말투가 본인의 말투가 어눌하게 느껴지진 않으세요?

3. 대상자가 안부전화를 2회 받지 않을 경우 다음과 같이 행동합니다.

- 이웃 연락처를 활용하여 이웃 사람이 대상자를 일차 확인 후, 도우미가 대상자와 직접 통화할 수 있도록 합니다.
- 이웃 사람과 연락이 되지 않을 경우, 대상자를 직접 방문하여 다음의 사항을 조치합니다.
 - 대상자의 건강상태를 확인하고 조치를 취합니다.
 - * 폭염 관련 질환 증상 - 피로감, 두통, 어지러움, 오심, 의식저하, 발한 여부
 - * 심뇌혈관질환 증상 - 흉통, 두통, 의식저하, 마비, 감각이상, 어눌한 말투 등
 - * 피로감, 두통, 어지러움, 오심 증상이 있는 경우 - 응급조치 (시원한 곳으로 이동, 충분한 수분 및 염분 섭취)
 - * 열사병 증상(의식저하, 땀이 안날 경우), 심뇌혈관질환 증상이 있는 경우 - 119로 바로 연락하는 것이 가장 중요합니다.
 - 가까운 무더위쉼터 위치 및 연락처를 알려줍니다.
 - 폭염대비 국민행동요령(외출자제, 수분섭취, 서늘한 곳에 있기)을 재확인시킵니다.
 - 응급상황 시 비상 연락처(119, 도우미 전화번호)를 알려줍니다.

4. 안부전화 시 건강상태에 이상이 있는 경우 다음과 같이 조치합니다.

- 피로감, 두통, 어지러움, 오심 증상이 있는 경우 직접 방문 확인 후 응급조치 시행
- 직접 방문 시 다음과 같이 행동합니다.
 - 폭염 관련 질환에 대한 응급조치를 시행합니다.
 - * 시원한 곳으로 이동, 충분한 수분 및 염분 섭취
 - 가까운 무더위쉼터 위치 및 연락처를 알려줍니다.



- 폭염대비 국민행동요령(외출자제, 수분섭취, 서늘한 곳에 있기)을 재확인시킵니다.
- 실제로 도움을 받을 수 있는 이웃 사람이 있는지 확인합니다.
 - * 있는 경우 : 이웃과 연결하여 도움을 받을 수 있도록 합니다.
 - * 없는 경우 : 응급조치 또는 무더위쉼터로 수송합니다.
- 응급상황 시 비상 연락처(119, 도우미 전화번호, 이웃 전화번호)를 알려줍니다.
- 열사병(의식저하, 땀이 안 날 경우), 심뇌혈관질환 증상이 있는 경우 - 119로 바로 전화합니다.
- 직접 방문이 불가능한 경우 이웃연락처를 활용하여 주변 사람이 일차 확인을 할 수 있도록 합니다.

3단계(폭염경보 발령 시)

1. 관리 대상자에게 (문자발송이 가능한 경우) 문자 발송을 합니다.

- 문자내용 예시
 - “폭염경보 발령, 외출자제! 수분섭취! 건강이상 시 119 또는 도우미에게 전화하세요.”
- 문자발송의 목적
 - 폭염경보 행동요령, 긴급연락처를 문자에 남겨 필요시 활용 가능할 수 있도록 합니다.

2. 관리 대상자에게 안부전화를 합니다.

- 폭염위험군에게 우선적으로 전화하고 나머지 대상자에게 전화합니다.
- 폭염위험군은 오후 5시 이후에 다시 전화하여 건강상태를 확인합니다.
- 안부전화 시 다음의 사항을 실행합니다.
 - 관리 대상자의 건강상태를 확인합니다.
 - * 폭염 관련 질환 증상 - 피로감, 두통, 어지러움, 오심, 의식저하, 발한여부
 - * 심뇌혈관질환 증상 - 흉통, 두통, 의식저하, 마비, 감각이상, 어눌한 말투 등
 - 가까운 무더위쉼터 위치 및 연락처를 알려줍니다.
 - 폭염대비 국민행동요령(외출자제, 수분섭취, 서늘한 곳에 있기)을 재확인시킵니다
 - 응급상황 시 비상연락처(119, 도우미 전화번호)를 알려줍니다.

3. 관리 대상자가 안부전화를 2회 받지 않을 경우 다음과 같이 행동합니다.

☞ 폭염 주의보 발령시와 동일

4. 안부전화 시 건강상태에 이상이 있는 경우 다음과 같이 행동합니다.

☞ 폭염 주의보 발령시와 동일



【참고 1】 폭염대비 시설관리자 행동요령 체크리스트

사전 점검

- TV 또는 라디오가 제대로 작동하는지 점검한다.
- 응급의료수송체계를 확인한다.
- 시설 종사자에게 폭염 발생 시 행동요령을 교육한다.
- 폭염 발생 시 지원 인력(자원봉사자)을 확보한다.
- 비상시 인근 지역의 병원 연락처를 확인한다.
- 변압기가 제대로 작동하는지 점검한다.
- 한국전력공사 비상연락처를 확인한다.
- 에어컨이나 선풍기가 제대로 작동하는지 점검한다.
- 폭염 시 사용할 수 있는 충분한 식수를 확보한다.

폭염 시

- 야외활동을 자제시킨다.
- 가볍고 헐렁한 면 소재의 옷을 입도록 한다.
- 실내 온도(26~28℃)를 4시간마다 확인한다.
- 에어컨을 장시간 사용시 자주 환기를 시킨다.
- 창문에 차단막을 설치하여 햇빛이 실내로 들어오는 것을 최대한 줄인다.
- 규칙적으로 충분한 수분을 섭취할 수 있도록 한다.
- 시원한 물로 얼굴과 목 뒷부분을 뿌린다.
- 고위험군(심혈관 및 뇌혈관 질환이 있는 자, 만성질환이 있는 자)의 건강상태를 수시로 확인한다.
- (어린이집) 아이들이 쉬지 않고 30분 이상을 놀게 하지 않는다.

【참고 2】 폭염대비 국민행동요령

꼭 지켜주세요! / 이렇게 하세요!

- 오후 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 외출을 자제하세요.
- 시원한 장소(그늘이 있는 곳, 에어컨이 가동되는 공공건물)에서 휴식을 취하세요.
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 스포츠음료나 과일 주스를 마셔 수분을 유지해 주세요.
- 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 햇빛을 최대한 차단하세요.
- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 하고, 하루 동안 여러번 시원한 물로 얼굴과 목 뒷부분에 뿌려 주세요.
- 평상시대로 음식을 섭취하되, 시원한 음식 특히 수분을 함유하고 있는 과일이나 샐러드 같이 소화하기 쉬운 음식을 섭취하세요.
- 혈령하고 밝은 색깔의 면 옷을 입으세요.
- 독거노인, 아픈 사람 또는 폭염으로 인해 주변에 도움을 필요로 하는 연약한 사람들을 체크하여 도움을 주세요.
- 폭염 관련 건강영향 및 응급처치 방법을 알고 있어야 합니다.

증 상	응급조치
피로감, 두통, 오심, 구토, 근육경련	• 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분을 섭취
뜨겁고 건조한 피부(땀이 나지 않음), 빠르고 강한 맥박, 두통, 어지러움, 오심, 의식저하	• 환자를 그늘로 옮기고 119에 즉시 신고 • 구급차를 기다리는 동안 물과 음식을 함부로 주지 말고 환자를 물에 담그거나 적셔 체온을 식히도록 함

- 도움이 필요할 경우 아래 번호로 연락하세요.
- 119(국번 없이)

이것만은 피해주세요! / 이렇게 하지 마세요!

- 오후 12시부터 오후 5시 사이에는 야외활동 및 작업을 자제하세요.
- 가스렌지나 오븐의 사용은 집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제하세요.
- 카페인이나 알코올이 들어있는 음료는 마시지마세요.
- 뜨겁고 소화하기 힘든 음식은 피하세요.
- 어둡고 두껍고 달라붙는 옷은 입지마세요.
- 창문이 닫힌 차 안에 아이들과 애완동물을 방치해 두지 마세요.
- 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기를 틀지 마세요.

폭염 예방 9대 건강 수칙

- 1 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
- 2 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- 3 혈령하고 가벼운 옷을 입습니다.
- 4 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다.
- 5 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.
- 6 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
- 7 주변 사람의 건강을 살핍니다.
- 8 주정차 된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.
- 9 응급환자가 발생하면 119에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.

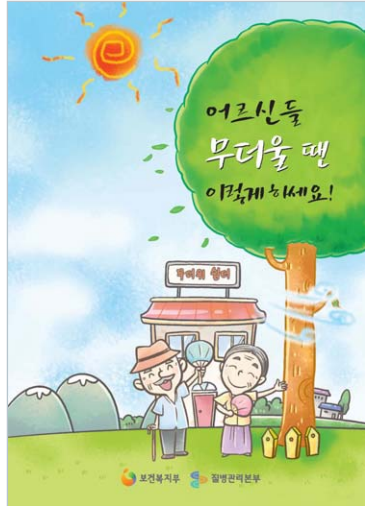
리플렛



홍수·태풍 건강실천가이드



폭염예방 건강실천가이드



어르신들 무더울 땐 이렇게 하세요!

소책자



홍수·태풍 건강실천가이드



폭염예방 건강실천가이드



- 이 가이드북은 폭염에 대응하여 지역사회주민의 건강관리를 하기 위한 기본지식과 관리방법을 보건기관에 제시함으로써 폭염위해로부터 국민건강을 보호하는 데 목적이 있음.