

열사병을 예방하려면



더위를 피한다!

✓ 에어컨으로 자주 온도 조절



✓ 차광커튼, 햇빛가리개, 물뿌리기 활용



✓ 외출 시는 양산이나 모자 착용



✓ 날씨가 좋은 날은 그늘 이용 및 잤은 휴식



✓ 통기성이 좋은 흡습성 및 속건성 기능이 있는 의류 착용



✓ 보냉제, 얼음, 찬 수건 등으로 몸을 식힌다



‘열사병 경계경보’ 발령 시 외출은 가급적 삼가고 더위를 피합시다



수분을 자주 보충한다!

실내에서도 외출시에도 갈증을 느끼지 않아도 수분을 자주 보충



열사병이란

“열사병”은 고온 환경에서 발한으로 인한 체온 조절 기능 등이 잘 작동하지 않아 체내에 열이 축적되고, 그로 인해 다양한 증상이 나타나는 상태를 말합니다. 실외뿐만 아니라 실내에서 움직이지 않을 때에도 증상이 나타날 수 있으며 경우에 따라서는 사망하기도 합니다. 열사병에 대한 올바른 지식을 숙지하여 컨디션 변화에 주의함과 동시에 주변 사람들을 살피면서 열사병에 의한 건강피해를 예방합시다.

열사병 예방 관련
정보 및 자료 사이트

후생성 열사병 예방



스마트폰으로도 볼 수 있습니다

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/





열사병의 증상

- 어지러움
- 현기증
- 하품
- 대량의 땀
- 근육통
- 근육 경련



증상이 진행되면



- 두통
- 구역질
- 권태감
- 판단력 저하
- 집중력 저하
- 허탈감



응급 처치를 해도 증상이 개선되지 않으면 의료 기관에서 진찰합니다



열사병이 의심되는 사람을 발견하면 (주된 응급 처치)



에어컨이 켜진 실내나 바람이 잘 통하는 그늘 등 시원한 장소로 옮긴다



의복을 느슨하게 하고 몸을 식힌다

(목둘레, 겨드랑이 밑, 고관절 부위 등)



경구용 수액제 보충*



*경구용 수액제를 대량으로 단순히 마시면 나트륨 과잉 섭취가 되는 수도 있습니다.

신장 및 심장 질환 등을 치료 중이며 의사의 수분 섭취에 관한 지시가 있는 경우에는 지시에 따라 주십시오.

스스로 물을 마실 수 없거나 반응이 이상할 경우에는 즉시 구급차를 부르자!

더위를 느끼는 정도는 사람마다 다릅니다

그날의 몸 상태나 더위에 익숙한 정도 등이 영향을 줍니다. 컨디션 변화에 주의합니다.

실내에서도 열사병 예방!

덥다고 느끼지 않아도 실내와 실외 온도를 측정하고 선풍기와 에어컨을 사용하여 온도를 조절하도록 유의합니다.

고령자와 어린이, 장애가 있는 분은 특히 주의가 필요!

고령자는 더위나 수분 부족에 대한 감각 기능이 저하되어 있으며 더위에 대한 신체 조절 기능도 떨어진 상태이므로 주의가 필요합니다. 어린이는 체온 조절 능력이 아직 충분히 발달되지 않았으므로 배려가 필요합니다.

또한 장애가 있는 분은 체온 조절이 힘든 경우 및 갈증을 알아채지 못하거나 스스로 수분을 취하지 못하는 경우가 있으므로 동반자 및 주변 사람들의 주의가 필요합니다.



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare