

질병예방교육

뜨거운 환경에 오래 노출될 때 온열질환 발생가능

주요증상

- 고열
- 땀
- 두통
- 뜨거운 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 오심
- 피로감
- 근육경련

열사병

땀이 나지 않고
체온이 40도 이상
오르며 심하면
의식을 잃을 수도
있어요.

열탈진

땀을 많이 흘리고
두통, 어지럼증
구토 등의
증상이 나타나요.

열경련

팔, 다리 등
근육에 경련이
일어나요.

열실신

어지러움과
일시적으로
의식을 잃어요.

열부종

손, 발, 다리 등이
붓는 증상이
생겨요.

열발진

땀띠라고 하는
작은 발진과
물집이 생겨요.

뜨거운 곳에
오래 있으면
온열질환을
주의해야 해요!!



특히,
고령자, 야외근로자, 어린이
만성질환자는
더욱 주의해요!!

응급조치

의식이 있어요

시원한 장소로 이동
옷을 헹글하게 하고 몸을 시원하게
수분섭취
증상이 지속된다면 119 요청

의식이 없어요

119 구급대 요청
시원한 장소로 이동
최대한 몸의 열을 낮출
119 구급대 도착시 병원이송



"그럼, 어떻게 하면 건강하게 폭염을 이겨낼 수 있을까요??"

1. 물을 자주 적당히 마셔요.

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.
*신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담이 필요합니다.
*수박, 토마토, 오이 등 수분이 많은 과일도 ok

2. 시원하게 지냅니다.

외출 시 햇볕을 차단하고, 헝글하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.

3. 더운 시간대에는 휴식합니다.

낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.
*여름철에는 폭염특보 등 기상정보를 매일 확인하세요.



여름철 감염병 예방

여름철, 국내에서 자주 발생하는 감염병



살모넬라균감염증,
장병원성대장균감염증



비브리오
패혈증



쯔쯔가무시증,
중증열성혈소판감소증후군



일본뇌염,
말라리아

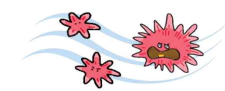
여름철, 해외에서 주의해야 할 감염병



콜레라, 세균성 이질,
장티푸스



중증호흡기증후군(메르스),
동물인플루엔자
인체감염증(SI) 등



홍역



뎅기열, 말라리아,
지카바이러스감염증

항상 지켜야 할 것

1. 흐르는 물에 비누로 20초 이상
비벼서 올바른 손씻기
2. 물은 끓여먹고,
음식은 충분한 온도로 익혀먹기
3. 야외 또는 야간 활동 시 팔, 다리가 긴 옷 입기
4. 모기 및 진드기 기피제 사용하기

감염병 예방수칙

해외 여행시 지켜야 할 것

1. 해외여행 시 여행국의 감염병
정보 확인하기
2. 출국 최소 2주 전 예방접종 맞기
3. 해외여행 중 동물과의 접촉 피하기
4. 길거리 음식은 먹지 말고,
포장된 물 마시기

일상 속 응급처치법

야외활동이 늘어나는 계절입니다. 야외활동을 하다가 다치는 경우 응급처치법을 알아볼까요?

1. 피부에 상처가..



- ✍️ 흠이 문었을 때 물로 씻고,
✍️ 소독약을 바른다.

2. 코피가 나면



- ✍️ 머리를 숙이고,
✍️ 콧망울을 10분 정도 누른다.

3. 화상을 입은 경우



- ✍️ 찬물찜질 20분.
✍️ 물집은 터트리지 말고 보호, 병원.

4. 벌에 쏘인 경우



- ✍️ 침을 제거하고 얼음찜질
✍️ 호르몬관,현기증 있으면 119.

5. 눈에 이물이 들어가면.



- ✍️ 흐르는 물에 씻어줘요.
✍️ 비비지 말고 이상 시 병원.

6. 근육, 관절을 다치면



- ✍️ 찬찜질(2일)을 하고 탄력붕대.
✍️ 통증 심하거나 못 움직이면 병원