

폭염

❖ 폭염의 정의

➔ 낮 최고 기온이 33℃ 이상인 매우 더운 날씨

❖ 폭염 시 학생행동요령

구분	학생행동요령
등교전	<ul style="list-style-type: none"> •방송 매체(TV, 라디오) 및 인터넷(기상청)의 기상 상황을 확인한다. •등교시간 조정 및 휴업 여부를 확인(문자, 홈페이지, 교무실 전화 등)한다. •폭염 대비 용품(모자, 양산, 부채 등)을 준비한다.
등·하교시	<ul style="list-style-type: none"> •최대한 햇볕을 피해 그늘로 걷는다. •가볍고 얇은 옷을 입고, 모자나 양산 등으로 햇볕을 가린다. •자외선 차단제로 피부를 보호한다.
학교에서	<ul style="list-style-type: none"> •학교 지시에 따라 안전한 학교생활을 준수한다. - 쉬는 시간과 점심시간의 체육활동 등 실외 및 야외활동을 자제한다. ※ 폭염경보 발령 시에는 체육활동 등 모든 실외 및 야외활동을 금지한다. - 손 씻기 등 개인위생을 철저히 한다. •깨끗한 음용수를 규칙적으로 섭취한다
가정에서	<ul style="list-style-type: none"> •밀폐된 차 안에 혼자 있지 않는다. •균형 있는 식사 및 식품 안전을 철저히 한다. - 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다. - 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다. •냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. - 에어컨, 선풍기는 잠들기 전에 끄거나 일정 시간 가동 후 꺼지도록 예약한다. - 냉방기기 사용 시 실내·외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방한다. (실내 적정 냉방온도는 26~28℃) •창문을 커튼이나 천 등으로 가려 직사광선을 최대한 차단한다. •집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고, 자신과 가족의 건강 상태를 체크한다. •준비운동 없이 물에 들어가거나 갑작스러운 찬물샤워를 자제한다.(심장마비 위험)



물을 자주 적당히 마신다.



시원하게 지낸다.



더운 시간대에 휴식을 취한다.
(운동장 등 실외활동을 자제한다.)

❖ 온열질환의 종류

종류	정의 및 증상
열사병	<ul style="list-style-type: none"> •체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환 - 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) - 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(>40℃) - 심한 두통, 오한, 잦은맥박, 빈호흡, 저혈압 •다발성장기손상 및 기능장애와 같은 합병증이 발생할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> •열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생 - 땀을 많이 흘림(과도한 발한), 차고 젖은 피부, 창백함 - 체온은 크게 상승하지 않음(≤40℃) - 극심한 무력감과 피로, 근육경련 - 오심 또는 구토, 혼미, 어지럼증(현기증)
열경련	<ul style="list-style-type: none"> •땀을 많이 흘려 체내 염분(나트륨)이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환 - 근육경련(팔, 다리, 복부, 손가락) •특히 고온 환경에서 강한 노동이나 운동을 할 경우 발생
열실신	<ul style="list-style-type: none"> •체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 질환 •실신(일시적 의식소실), 어지럼증 •주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생
열발진/ 땀띠	<ul style="list-style-type: none"> •땀관이나 땀관 구멍 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생하는 질환 - 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) - 여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집(목, 가슴 상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)

❖ 폭염 시 온열질환자에 대한 응급 대처법

① 시원한 장소(통풍이 잘 되는 그늘, 에어컨이 작동되는 실내)로 옮긴다.

② 옷을 벗기고 몸을 차게 식힌다.

▶ 옷을 벗긴다.

▶ 노출된 피부에 물을 뿌리고, 부채나 선풍기 등으로 몸을 차게 식힌다.

▶ 얼음 주머니가 있을 경우 이마, 목, 겨드랑이, 가랑이 등에 대어 몸을 식힌다.

③ 수분, 염분을 섭취하게 한다.

▶ 응답이 명료하고 의식이 뚜렷한 경우

- 차가운 물이나 음료수를 먹인다.

- 땀을 많이 흘렸을 경우, 염분(식염수, 물 1L에 소금 1~2g)을 섭취하게 한다.

- 필요시 119에 연락한다.

▶ 응답이 불분명하거나 의식이 없는 경우

- 119에 연락한다.

- 불렀을 때나 자극을 가했을 때 반응이 이상하거나 응답이 없는 경우, 토하는 증상이 있는 경우는 옷을 벗기고 몸을 식히며 수분 섭취를 금지한다.

④ 의료기관으로 이송시킨다.

❖기타 여러 재난 유형

-홍수, 지진, 해일, 태풍, 대설, 가뭄, 황사 등

•더 많은 재난별 대처방법을 알고싶다면?

익산시 재난안전대책본부 검색하기➔ <https://bangjae.iksan.go.kr/main>

