

건강한 여름나기

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)
- 헐렁하고 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

! 이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

자료출처 : 질병관리청

폭염 대비 건강관리

▶ 일광화상이란?

: 햇빛, 자외선에 과도하게 노출되면 피부에 염증반응이 유발되면서 붉고 따가운 증상이 나타나는 것

▶ 일광화상 증상 발생 시 처치 방법

- 냉찜질로 증상 완화하기
- 물집이 생긴 경우 깨끗하게 관리 잘하기
- 물집 임의로 터트리지 않고 병원 방문하여 치료받기 (2차 감염 예방, 처방받은 항생제 연고 도포)
- 탈수가 동반되기 쉬우므로 충분한 수분 섭취하기

▶ 열사병

: 고온의 환경에 장기간 노출되어 땀을 흘리면서 적절한 수분 보충되지 않는 경우 혈액 용적이 감소하며 발생하는 것으로, 심장박동이 빨라지고 어지럼증, 두통, 땀으로 축축한 피부가 주 증상이며 오심, 구토, 복통 등의 증상을 호소하기도 합니다.

- 서늘한 공간에서 휴식을 취하기
- 시원한 곳으로 옮겨서 하지를 높게 올려 뇌로 가는 혈액순환을 원활하게 하고 냉찜질하기
- 전해질 음료 섭취
- 적절한 휴식 및 수분 섭취 시 30분 이내로 호전됨
- 적절히 치료하지 않으면 열사병으로 발전

★ 어린이나 노약자, 기저질환자는 열 질환에 더 취약하므로 고온의 환경 노출에 주의하며 열사병 발생에 대해 항상 유의하기!! 여름철 바깥 활동 시 충분한 수분 섭취 + 휴식 취하기!!

온열질환 응급조치

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함



수분 섭취



개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청



시원한 장소로 이동



옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함



병원으로 후송

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 열사병과 열탈진이 대표적입니다.



*사망자 추정사인은 대부분 열사병!

자료출처 : 서울대학교병원 의학 정보, 질병관리청



여름철 모기 대처법

▶ 예방법

- 외출 시 밝은색 옷과 모기 기피제 챙기기
- 침실용 모기장 사용하기
- 땀 흘렸을 때 샤워 잘하기

▶ 물렸을 경우 대처 방법

- 물린 부위 비누로 깨끗이 씻는 것이 우선!
- 가려워도 되도록 만지거나 긁지 않기, 침 바르지 않기 (침 속에 많은 균이 상처를 깊게 하기도 함, 2차 감염)
- 찬찜질로 붓기와 가려움증 가라앉히기
- 심하게 붓고 물집이 생긴 경우 임의로 터트리지 않고 병원 치료를 받도록 합니다.



여름철 냉방병 주의하기



더운 여름 냉방으로 실내 시원한 온도와 외부 높은 온도가 지속해서 반복됨에 따라 가벼운 감기 증세의 냉방병이 있을 수 있습니다.

✓ **증상** : 두통, 재채기, 콧물, 코막힘, 나른함, 피로감, 소화불량, 설사 등

✓ 예방법 :

- 실내외 온도 차이는 5~6℃ 이내로 하고, 사람이 적은 방향으로 에어컨 송풍 방향을 맞추기
- 에어컨의 찬 공기가 직접 몸에 닿지 않도록 하고, 긴 소매의 덧옷을 준비하기
- 에어컨은 1시간 가동 후 30분 정도 정지하기
- 실내공기를 자주 환기하기

- 외부에 나가 자주 바깥 공기를 마시기
- 면역력 높이기
- 과일, 비타민C 섭취하기
- 가만히 앉아있기보다 체조, 스트레칭을 해주기



여름철 주의해야 할 감염병



수인성·식품매개감염병



접촉성 피부염, 파상풍



안과감염병

오염된 물/음식 섭취로 인한

수인성·식품매개감염병

* 콜레라, 장티푸스, 세균성이질, 장출혈성대장균감염증, A형간염 등

- 1 흐르는 물에 **30초 이상 비누로 손씻기**
- 2 **범람된 물**이 닿은 음식은 버리고 섭취하지 않기
- 3 끓인 물이나 생수 등 **안전한 물**을 먹고 사용하기 (개인 또는 공동 우물 사용 금지)
- 4 음식은 **위생적**으로 조리하고 충분히 **익혀먹기**
- 5 **설사, 구토** 등의 증상이나 손에 **상처가 있을 시** 조리하지 않기

수해 복구 작업 시 피부노출에 의한

접촉성 피부염, 파상풍

- 1 침수지역에서 작업 시 반드시 **보호복과 장화, 고무장갑 착용**
- 2 물에 노출된 피부는 반드시 **깨끗한 물로 씻어내기**
- 3 수해복구 작업 중에는 **충분한 수분 섭취와 휴식 취하기**
- 4 작업 중 **오염된 상처**가 생기거나 작업 후 발열 등 **증상 발현 시** 인근 병원에서 **진료** 및 필요시 **파상풍 예방접종**

접촉으로 인한

안과 감염병

* 유행성 눈병

- 1 흐르는 물에 **30초 이상 비누로 손씻기**
- 2 수건, 베개, 안약 등 개인 소지품을 **함께 사용하지 않기**
- 3 눈에 부종, 출혈, 이물감 등이 있을 경우 손으로 비비거나 만지지 말고 **안과 전문의의 진료 받기**
- 4 환자는 사람들이 많이 모이는 장소 피하기

자료출처 : 질병관리청

2022. 07. 04.

고 창 초 등 학 교 장