

1-2

폭염

한눈에 보는 안전매뉴얼



“ 폭염 시 어떻게 해야 할까요? ”

물을 자주 적당히 마셔요.



시원하게 생활해요.



더운 시간대에는 휴식을 취해요.
(운동장 등 실외활동 자제)





1

폭염의 정의

폭염

- ▶ 낮 최고기온이 33℃ 이상인 매우 더운 날씨

폭염 특보의 종류

폭염주의보	폭염경보
<ul style="list-style-type: none">• 폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 <ol style="list-style-type: none">① 일최고체감온도 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해 발생이 예상될 때	<ul style="list-style-type: none">• 폭염으로 인하여 다음 중 어느 하나에 해당하는 경우 <ol style="list-style-type: none">① 일최고체감온도 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때② 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때

※ 체감온도: 기온에 습도, 바람 등의 영향이 더해져 사람이 느끼는 더위나 추위를 정량적으로 나타낸 온도

※ 습도 10% 증가 시마다 체감온도 1도가량 증가하는 특징

폭염영향예보

- ▶ 폭염으로 인한 영향이 예상될 때, 종합적인 상황을 고려하여 제공하는 분야별·지역별 영향 정보

※ 교직원 및 공무원은 폭염 영향예보 문자서비스를 방재기상정보시스템(afso.kma.go.kr)에서 신청할 수 있음

단계	내용
관심	일 최고기온 31℃ 이상인 상태가 3일 이상 지속될 것으로 예상될 때
주의	일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ※ 폭염주의보와 요건이 동일
경고	일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ※ 폭염경보와 요건이 동일
위험	일 최고기온 38℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

3

학생행동요령

구분	학생행동요령
등교 전	<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·하교 시	<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. <ul style="list-style-type: none"> - 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. <ul style="list-style-type: none"> - 식사는 균형 있게 신선한 야채와 과일 등을 골고루 섭취한다. - 물은 끓여 마시고, 날음식은 삼가며, 유통기한을 확인하여 변질이 의심되면 버린다. • 냉방병 예방을 위한 적정온도를 유지한다. <ul style="list-style-type: none"> - 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.)



4

참고사항

• 온열질환의 종류

종류	정의 및 증상
열사병 (Heat Stroke)	<ul style="list-style-type: none"> 체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환 <ul style="list-style-type: none"> 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부($>40^{\circ}\text{C}$) 심한 두통, 오한, 잦은맥박, 빈호흡, 저혈압 다발성장기손상 및 기능장애와 같은 합병증이 발생할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환
열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> 열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생 <ul style="list-style-type: none"> 땀을 많이 흘림(과도한 발한), 차고 젖은 피부, 창백함 체온은 크게 상승하지 않음($\leq 40^{\circ}\text{C}$) 극심한 무력감과 피로, 근육경련 오심 또는 구토, 혼미, 어지럼증(현기증)
열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> 땀을 많이 흘려 체내 염분(나트륨)이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환 <ul style="list-style-type: none"> 근육경련(팔, 다리, 복부, 손가락) 특히 고온 환경에서 강한 노동이나 운동을 할 경우 발생
열실신 (Heat syncope)	<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
열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> 체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 이런 상태에서 오래 서 있거나 앉아있게 되면 혈액 내 수분이 혈관 밖으로 이동하여 부종(몸이 붓는 증상)이 발생 <ul style="list-style-type: none"> 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) 및 손, 발, 다리 등의 부종
열발진/땀띠 (Heat rash)	<ul style="list-style-type: none"> 땀관이나 땀관 구멍 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생하는 질환 <ul style="list-style-type: none"> 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) 여러 개의 붉은 보루지 또는 물집(목, 가슴 상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)

• 폭염 시 온열질환자에 대한 응급대처법

구분		열사병	열탈진
증상	의식	없음	있음
	체온	40℃ 이상	약간 높거나 정상
	피부	건조하고 뜨거움	촉촉하고 땀이 많이 남
	기타	심한 두통, 오한	두통, 경련, 피곤, 무기력
조치 방법	단계1	119에 전화	시원한 곳으로 옮김
	단계2	시원한 곳으로 옮김	의식이 있으면 물을 마시게 함
	단계3	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌	넥타이나 윗단추 등을 풀어줌

- 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.





• 오존경보 발령 시 행동지침

질환별	행동지침		
	시민	자동차 소유자	관계기관
주의보	<ul style="list-style-type: none"> 대중교통 이용 실외활동 및 과격한 운동 자제 노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자 실외활동 자제 	<ul style="list-style-type: none"> 경보지역 내 차량운행 자제 대중교통 이용 권고 	<ul style="list-style-type: none"> 주의보상황 통보 대중홍보매체에 의한 대국민 홍보 요청 대기오염도 상황관측 및 결과 분석 검토 요청
경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 제한 권고 유치원, 학교 등 실외수업 제한 권고 노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장 질환자 실외활동 제한 권고 	<ul style="list-style-type: none"> 경보지역 내 자동차 사용 자제 권고 	<ul style="list-style-type: none"> 경보상황 통보 대기오염 측정 및 기상관측활동 강화 요청 경보상황에 대한 대국민 홍보 강화 요청
중대경보	<ul style="list-style-type: none"> 실외활동 및 과격한 운동 금지 권고 유치원, 학교 등 실외수업 중지 및 휴업 권고 노약자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자 실외활동 중지 권고 	<ul style="list-style-type: none"> 경보지역 내 자동차 통행 금지 	<ul style="list-style-type: none"> 중대경보상황 통보 대기오염 측정 및 기상관측활동 강화 요청 위험상황에 대한 대국민 홍보 강화 요청 경찰에 교통규제 협조요청

