



# 7,8월 보건소식

2022년 7월 1일

전주여자고등학교 보건실

☎ 710-5561

http://www.jjg.hs.kr

본격적인 더위와 장마가 시작되고 야외활동도 많아지면서 여러 감염병 발생 우려가 높아지고 있습니다. 더욱더 건강관리에 힘써서 건강한 여름을 보내도록 합시다.

## 온열질환 응급처치 요령

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로, 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육 경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고, 방치 시에는 생명이 위태로울 수 있는 질병입니다.

올해는 이른 더위로 인하여 온열질환자가 증가하고 있어 각별한 주의가 필요합니다.

### 열사병

• 주요증상 : 중추신경 기능장애(의식장애/ 혼수상태), **건조하고 뜨거운 피부**(>40°C, 땀이 날 수 있음), 심한 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압, 메스꺼움, 현기증 등  
- 체온을 조절하는 신경계(체온조절중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환

### 응급처치

- 119에 즉시 신고하고 환자를 시원한 장소로 옮김  
- 환자의 옷을 느슨하게 하고 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힘  
- 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부(사타구니)에 대어 체온을 낮춤

※ 의식 없는 환자에게 절대 수분 섭취 금지

### 열탈진

• 주요증상 : **땀을 많이 흘림**(과도한 발한, 차고 젖은 피부, 창백함), **체온은 크게 상승하지 않음**(≤40°C), 극심한 무력감과 피로, 근육경련, 메스꺼움 또는 구토, 어지럼증(현기증)

- 열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생함

### 응급처치

- 시원한 곳에서 휴식을 취함  
- 물을 섭취하여 수분 보충  
- 시원한 물로 샤워  
- 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 병원진료 받음

### 열경련

• 주요증상 : 근육경련(종아리, 허벅지, 어깨 등)

- 땀을 많이 흘릴 경우, 땀에 포함된 수분과 염분이 과도하게 손실되어 근육경련이 발생하는 질환

### 응급처치

- 시원한 곳에서 물을 섭취하며 수분을 보충함  
- 경련이 일어난 근육 마사지

### 열실신

• 주요증상 : 실신(일시적 의식소실), 어지럼증

- 체온이 높아지면 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하게 됨. 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 경우로, 주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생

### 응급처치

- 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힘  
- 다리를 머리보다 높기 됨

### 열발진·땀띠

• 주요증상 : 여러 개의 **붉은 뾰루지 또는 물집**

(목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)

- 땀관이나 땀관 구멍의 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생

### 응급처치

- 환부를 시원하고 건조하게 유지  
- 발진용 분말가루 및 연고 등을 사용

### 폭염대비 건강수칙

#### 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)  
• 월령하고 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

## 모기기피제 올바른 사용법



는 모기의 접근을 막거나 쫓아내는 모기기피제 의약품으로 액제·겔제·로션제·분무형 액제 등의 제형이 있음. 해충 등이 꺼리거나 싫어하는 성분을 함유하고 있으며 피부에 바르거나 의복에 스며들게 해 접근을 막음

외출·야외활동 시



### 모기기피제 사용 방법

- ✓ 피부 노출 부위나 옷 위에 얇게 바르거나 뿌림
- ✓ 얼굴에 사용하는 경우 먼저 손에 취한 후 눈, 입 주위를 피해 바르고 귀 주변은 소량만 사용

⚠ 속옷, 눈·입 주위, 상처 부위, 햇볕에 많이 탄 피부 등에 사용하지 않기

⚠ 어린이에게 사용할 때는 어른이 먼저 손에 덜어 발라주기

⚠ 야외활동을 마친 후에는 기피제 바른 부위를 깨끗이 씻어내고 기피제를 뿌린 옷도 바로 세탁하기

⚠ 사용부위에서 4~5시간 이상 기피효과가 지속 되므로 같은 부위에 자주, 많은 양을 사용하지 않기



### 모기기피제 구매 시 주의할 점

⚠ 의약품으로 허가 받은 모기기피제 중에는 팔찌형이나 스티커형 제품이 없음. 꼭 제품 용기나

포장에서 **의약품** 표시를 확인함

⚠ 유효성분에 따라 영·유아, 어린이 사용제한이 있으므로 제품에 기재된 사용법과 주의사항을 확인 후 사용함

## 수인성·식품매개 감염병 예방수칙

### 1. 올바른 손씻기 6단계

흐르는 물에 30초 이상 비누로 손 씻기



- 02 음식은 충분히 익혀 먹기
- 03 물은 끓여 마시기
- 04 채소 과일은 깨끗한 물에 씻거나 껍질 벗겨 먹기
- 05 설사 증상이 있는 경우 음식 조리 및 준비하지 않기
- 06 생선·고기·채소 도마 분리 사용 (칼, 도마는 조리 후 소독하기)

## 상처·흉터 연고 올바른 사용법

상처는 베이고, 벗겨지는 등 피부가 손상되어 있을 때를 말하며, 정도에 따라 진물이나 출혈이 나타남.

반면 흉터는 피부가 손상됐다가 아물어서 딱지가 떨어진 후 피부에 흔적이 남아있는 상태를 말하는 것으로 올바른 치료를 위해서는 구분해서 연고를 사용해야 함

1.



상처 연고 사용 후 흉터 연고 사용

2.



상처 연고 바르기 전에 상처부위 세척

3.



흉터 치료제는 꾸준히 사용

4.



외출 시 흉터에 자외선 차단제 꼼꼼히 바르기(착색 방지)

## 자외선 차단제 사용 시 주의사항

한낮 기온이 올라가고 자외선 지수도 높아지고 있는 요즘, 과도한 자외선에 노출되면 피부 노화와 탈모, 눈 건강에도 영향을 미칠 수 있어 주의가 필요합니다. 자외선은 계절과 상관없이 조심해야 하며, 특히 자외선이 강한 날에 외출 시에는 선글라스나 모자를 착용하고 양산을 쓰거나 자외선 차단제를 미리 바르면 도움이 됩니다.

❖ 자외선을 차단해주는 두 가지 힘

• PA(Protection of UVA)

- 기미와 주근깨, 잡티를 일으키는 자외선 차단
- +, ++, +++ 3단계로 구분
- +가 많을수록 자외선 차단 효과가 높아짐

• SPF(Sun Protection of Factor)

- 피부염증, 화상을 일으키는 자외선 차단
- SPF 1~50까지 숫자로 표시
- 숫자가 높을수록 지속시간과 자외선 차단 효과가 높아짐

❖ 활동에 따른 자외선 차단제 선택 요령

- 실내활동 → SPF10, PA+
- 스포츠 등 야외활동 → SPF30, PA++
- 장시간 야외활동 → SPF50, PA+++



❖ 자외선 차단제 사용 시 주의사항

1. 선크림은 손가락 한마디 정도의 충분한 양을 얇게 골고루 펴서 발라야 효과가 있으며, 스며드는 데는 30분 이상 소요되므로 외출 30분 전 바름
2. 2시간 정도 지속되므로 2시간에 한 번씩은 덧발라줌
3. 입이나 눈에 들어가지 않도록 하고 만약 눈 등에 들어갔을 때는 물로 충분히 씻음
4. 자외선은 유리창을 통해 실내로 쉽게 들어오기 때문에 집에서도 바름
5. 자외선 차단제에는 화학성분이 있어 꼼꼼하게 세안하기
6. 처음 사용 시에는 손목 안쪽에 소량을 미리 바른 후, 알레르기 발생 등 이상 유무를 확인 후 사용함