

폭염 건강피해 예방 가정통신문

지구온난화와 여름철 평균기온 상승으로 폭염일수 빈도 및 강도가 증가추세 있으며 기상청에서는 6~9월에 최고기온이 33도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 때 폭염주의보, 1일 최고기온이 35도 이상인 상태가 2일 이상 지속될 때 폭염경보를 발령합니다. 최근 전국 곳곳에 폭염주의보가 발효되고 있어 각별한 대비와 주의가 필요합니다. 이에 폭염 건강피해 국민행동요령 및 폭염 예방 건강수칙을 안내하오니 건강관리에 관심바랍니다.

【폭염대비 국민행동요령】

- 오후 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 외출을 자제하세요.
- 시원한 장소(그늘이 있는 곳, 에어컨이 가동되는 공공건물)에서 휴식을 취하세요.
- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 스포츠음료나 과일 주스를 마셔 수분을 유지해 주세요.
- 커튼이나 천을 이용하여 집안으로 들어오는 햇빛을 최대한 차단하세요.
- 가스렌지나 오븐의 사용은 집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제하세요.
- 카페인이나 알코올이 들어있는 음료는 마시지마세요.
- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 하고, 하루 동안 여러번 시원한 물로 얼굴과 목 뒷부분에 자주 뿌려 주세요.
- 평상시대로 음식을 섭취하되, 시원한 음식 특히 수분을 함유하고 있는 과일이나 샐러드 같이 소화하기 쉬운 음식을 섭취하세요.
- 혈령하고 밝은 색깔의 면 옷을 입으세요.
- 창문이 닫힌 차 안에 아이들과 애완동물을 방치해 두지 마세요.
- 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기를 틀지 마세요.
- 독거노인, 아픈 사람 또는 폭염으로 인해 주변에 도움을 필요로 하는 연약한 사람들을 체크하여 도움을 주세요.
- 폭염 관련 건강영향 및 응급처치 방법을 알고 있어야 합니다.
→ 시원한 곳으로 이동, 의식이 있을 시엔 충분한 수분 및 염분 섭취
- 도움이 필요할 경우 아래 번호로 연락하세요. - 119

【폭염 예방 9대 건강수칙】

- ☐ 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
- ☐ 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- ☐ 혈령하고 가벼운 옷을 입습니다.
- ☐ 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다.
- ☐ 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.
- ☐ 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
- ☐ 주변 사람의 건강을 살핍니다.
- ☐ 주정차 된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.
- ☐ 응급환자가 발생하면 119에 전화 후 다음 응급처치를 취합니다.

호 남 제 일 고 등 학 교 장