


보 건 소 식 지 제 2023-17 호	폭염, 냉방병 안전 수칙	
보건실	우) 560-293 전주시 완산구 능안자구길 55 ☎교무실220-9202~3. ☎ 보건실 220~9267. Fax 222~1902	

○ 여름철 폭염 안전 수칙, 이것만 꼭 지켜요

폭염이란? 여름 폭염
매우 심한 더위라는 뜻으로,
일 최고 기온이 33도 이상의 불볕더위가 계속되는 현상이에요!

폭염특보란?

폭염경보
하루 최고 체감온도가
35℃ 이상인 상태가
2일 이상 지속될 것으로
예상될 때

폭염주의보
하루 최고 체감온도가
33℃ 이상인 상태가
2일 이상 지속될 것으로
예상될 때

**우리가 지켜야 할
폭염 안전 수칙 8가지**

- 1 TV나 인터넷을 통해
날기예보를 확인해요!
- 2 뜨거운 낮 시간에는
바깥 활동을 줄여요!
- 3 최대한 햇볕을 피해
그늘로 피해요!
- 4 질식의 위험이 있으므로
탄화기 있는 자동차 안에
혼자 있지 않아요!

**우리가 지켜야 할
폭염 안전 수칙 8가지**

- 5 에어컨을 너무 세게 틀면
냉방병의 위험이 있으므로
적당 온도를 지켜요!
- 6 물이나 이온음료를
충분히 자주 마셔요!
- 7 여름철에는 음식이 쉽게
상할 수 있어 조심해요!
- 8 갑작스럽게 찬물로 샤워를 하면
심장이 흔들릴 수 있어요!

**더위로 쓰러진 사람을 본다면
이렇게 해요!**

- 1 의식이 있는지 확인하고,
의식이 없다면 119에 재빨리 신고해요!
- 더위로 인한 질병(혼혈 질환)도 증세에 따라 대처해야 해요!
- 2 그늘이나 무더위 쉼터와 같은
시원한 장소에서 쉬 수 있도록 도와요!
- 통풍이 잘 되는 그늘 또는 에어컨이 작동되는 실내로 옮겨
안정을 취할 수 있게 도와요!
- 3 의식이 있는 경우에는
물을 충분히 마실 수 있도록 도와요!
- 의식이 없는 경우에는 질식의 위험이 있어 물을 마시게 하는
행동은 위험해요!

○ 폭염 속, 냉방병 주의보

냉방병이란?

냉방병은 어떤 질병을 가르키는게 아닌
여러 질환군을 총칭하는 증후군의 일종!

냉방병은 신체 기능이 여름 기온에 적응된 상태에서 실내 온도가
지나치게 낮은 환경에 오랜 시간 노출될 경우 신체가 적응하지
못해 발생하는데요.

레지오넬라균

또한, 에어컨 냉각수 등 에서 발생한 레지오넬라균이 공기를 통해
방출되면서 감염될 수 있는데요, 고령자나 면역력이 저하된
사람은 특히 주의해야 합니다.



냉방병의 증상

뇌의 열류량이 줄어 어지럽고, 두통이 발생하거나
감기 증상, 소화불량, 복통, 설사 등 다양하게 나타납니다.

오한

생리통

피로감

두통

설사

가슴 뻐근함



냉방병의 예방법

필터청소
한달에 한 번
필터를 청소해
청결하게 유지해요

환기하기
2시간에 한 번,
최소 5분 실내외
공기를 환기해요

온도조절
27℃
냉방시 적정온도
(25~27℃) 유지로
냉방병을 예방해요

2023. 7. 13

완 산 고 등 학 교