

무더운 여름

온열질환을 조심하세요!



여름철 폭염일수 증가

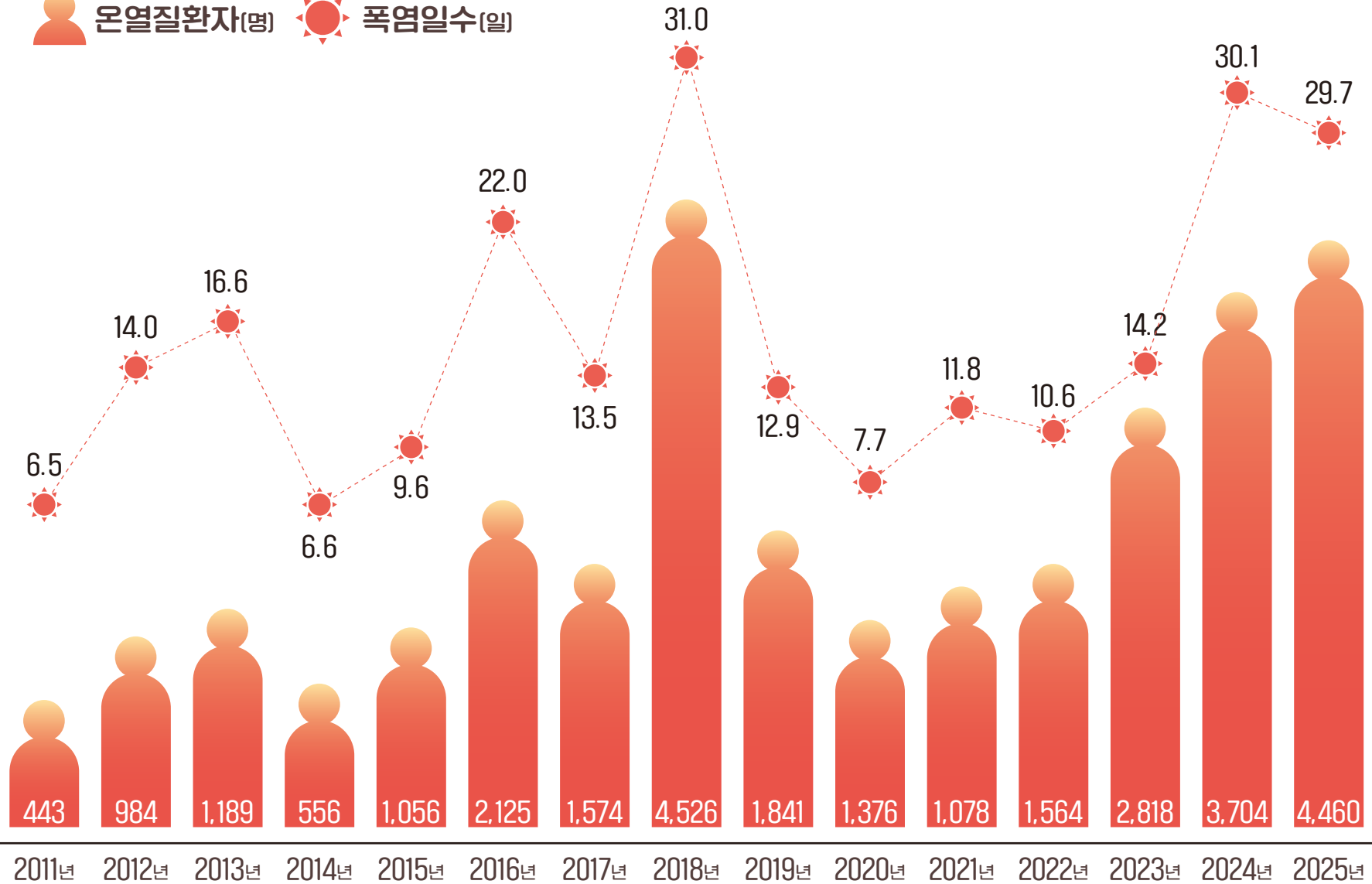
매년 온열질환자 지속발생



온열질환자(명)



폭염일수(일)



무더운 여름, 온열질환 발생주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로
고온 환경에 장시간 노출 시, 두통, 어지럼증,
근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고,
방치 시, **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인
질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.



* 온열질환으로 인한
사망자의 추정 사인은
대부분 열사병!

폭염시 야외작업 자제!

낮 12시~오후 5시까지는 시원한 곳에 머물기

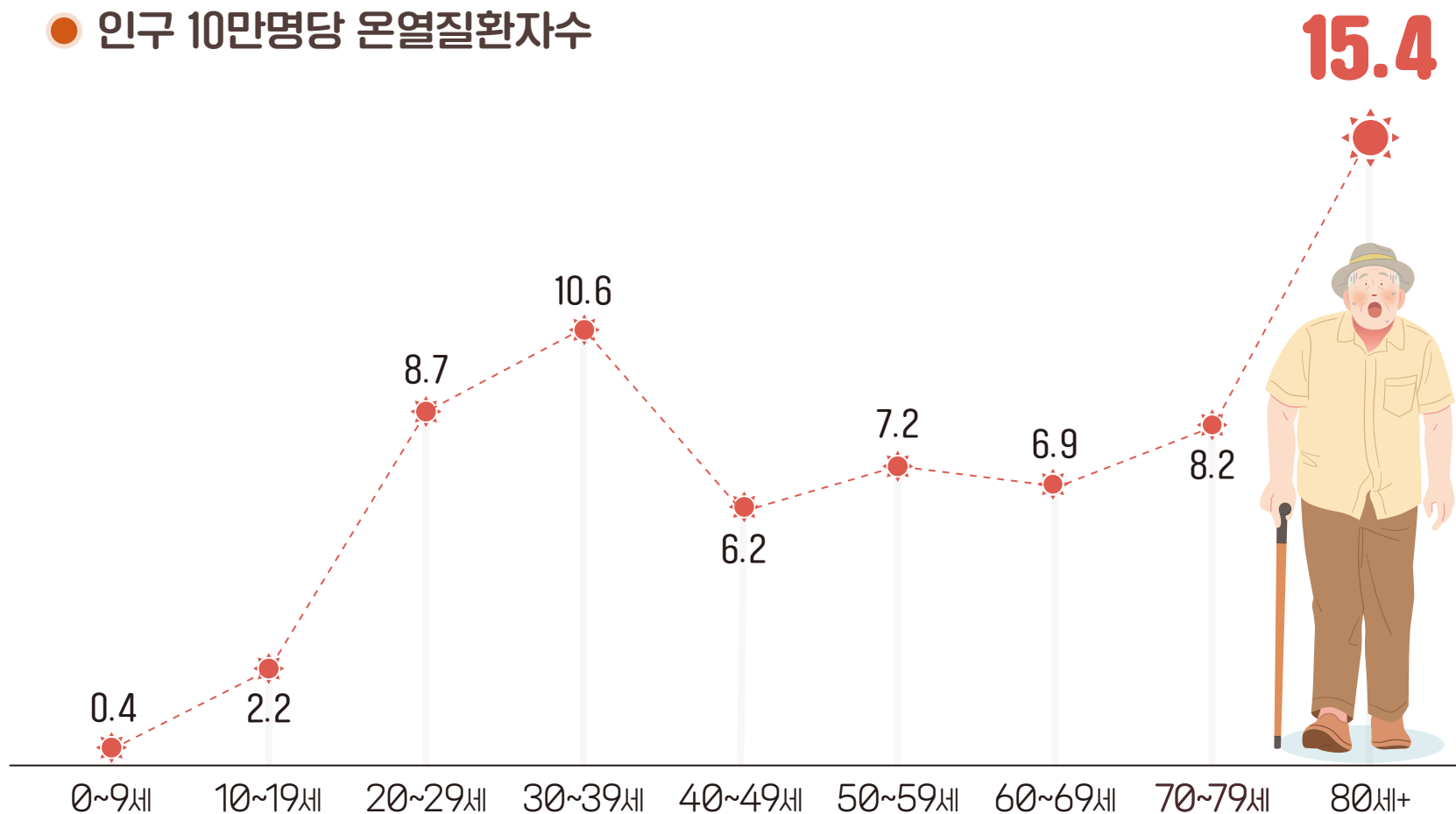
최근 10년간(2016~2025년) 온열질환
응급실감시체계 운영결과에 의하면,
온열질환자의 **실외작업장과 논밭에서**
45.4% 발생 48.7%는 낮 시간에 발생!



80세 이상 고령층은 특히 주의 필요!

2025년 온열질환 응급실감시체계 운영 결과

● 인구 10만명당 온열질환자수



어린이, 학생도 주의 필요!

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외 활동을 피하고**, 특히 어린이가 차 안에 **잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요



온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



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

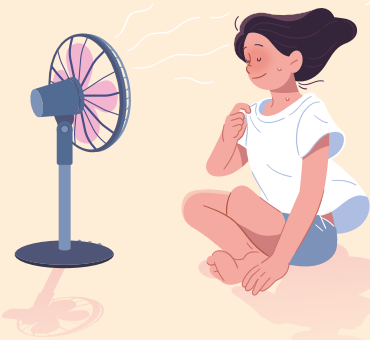
옷을 헐렁하게 하고,
몸을 시원하게 함

병원으로 후송

※ 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

폭염대비 건강수칙 3가지

시원하게 지내기



샤워 자주 하기

외출 시 햇볕 차단
하기(양산, 모자)

헤파하고 밝은
색깔의 가벼운 옷
입기

물 자주 마시기



갈증을 느끼지
않아도 규칙적으로,
자주 수분 섭취하기

신장질환자는
의사와 상담 후
섭취

더운 시간대에는 휴식하기



더운 시간대
휴식하기

건강상태를
살피며 활동강도
조절하기

폭염대비 건강수칙과 함께

건강한 여름을

준비하세요!

