

# 무더위 질병 및 대처방법

| 질병  | 증상  | 대처방법   |
|---|---|--|
|  열사병        | ·고열(>40℃)<br>·건조하고 뜨거운 피부<br>·의식을 잃을 수 있음<br>※ 신속 조치 미흡 시 사망에 이를 수 있음 | ·119 신고<br>·시원한 곳으로 이동<br>·체온을 낮춰 줌<br>※ 의식소실 시 수분 섭취 금지 |
|  열탈진        | ·땀을 많이 흘림(≤40℃)<br>·힘이 없고 극심한 피로<br>·창백함, 근육경련                        | ·시원한 곳으로 이동<br>·수분 보충<br>·시원한 물로 샤워                      |
|  열경련        | ·근육경련   | ·시원한 곳으로 이동<br>·수분 보충<br>·근육 마사지                         |
|  열실신        | ·어지러움증<br>·일시적으로 의식을 잃음   | ·시원한 곳으로 이동 (다리를 머리보다 높게 눕힘)<br>·의사소통 가능 시 수분 섭취         |
|  열부종      | ·손, 발이나 발목이 부종  | ·시원한 곳으로 이동 (부종 부위를 심장보다 높게 눕힘)                          |
|  열발진 (땀띠) | ·여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집   | ·환부를 시원하고 건조하게 유지<br>·발진용 연고 등 사용                        |
|  일광화상     | ·붉고 따가운 피부<br>·피부의 물집   | ·화상부위를 시원한 천에 대거나 찬물로 목욕<br>·보습연고 사용<br>·물집 터트리지 않기      |

# 119폭염구급대

119폭염구급대  
그것이 알고 싶다!



- 구급차 내부에는 폭염 구급장비 9종이 준비되어 있습니다. (얼음조끼, 얼음팩, 체온계, 생리식염수, 소금, 물스프레이 등)
- 구급대원 및 펌블런스 대원 응급처치 능력 강화를 위해 이론 및 실기 교육을 실시했습니다.
- 올라간 체온을 떨어뜨리기 위해서 에어컨 성능확인 등 119구급차량을 점검했습니다.
- 폭염특보 등 기상정보를 수시로 파악해서, 준비물품을 탄력적으로 적재 보관합니다.



본 행동요령은 재난유형별로 일반적인 상황을 가정하여 제작한 것이므로 동일한 재난이라도 특수한 경우에는 행동요령이 다를 수도 있습니다.

주변 사람들과 함께 보면 더욱 안전해요

재난 유형별 국민행동요령

# 폭염(열사병)



## 사고 사례

### • 공사현장 근로자 열사병 사망

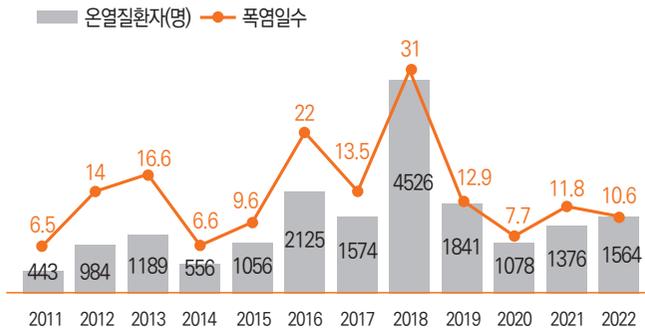
|      |                  |
|------|------------------|
| 일 시  | '22년 7월 15일 16시경 |
| 피해현황 | 50대 근로자 사망       |
| 사건개요 | 작업 후 휴식 중 심정지    |

### • 노인 발일 중 열탈진 고열

|      |                      |
|------|----------------------|
| 일 시  | '22년 7월 3일 13시경      |
| 피해현황 | 80대 노인 병원이송          |
| 사건개요 | 2시간 이상 연속 발일로 열탈진 발생 |

## 사고현황 및 주요원인

### 전국 폭염일수 및 온열질환자(최근 10년, '11~'22년)



### • 2022년 온열질환 1,564명 중 경기도 22%(353명)

### 온열질환의 주요원인

- 폭염 시 고온에 장시간 노출 및 신체활동(운동, 외부작업 등)으로 인한 체온 상승
- 환기와 냉방이 되지 않는 실내(비닐하우스) 및 차량 등에서 장시간 노출

## 폭염 구분 및 기준

| 구분    | 기준                                 |
|-------|------------------------------------|
| 폭염주의보 | 일 최고 체감온도 33°C 이상인 상태가 2일 이상 예상될 때 |
| 폭염경보  | 일 최고 체감온도 35°C 이상인 상태가 2일 이상 예상될 때 |

## 폭염 고위험군 및 위험장소

### 고위험군



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자



어린이

### 위험장소



논/밭



야외작업장



차안

## 폭염시 국민행동요령



1. TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상 상황을 수시로 확인



2. 술이나 카페인 음료 보다는, 물을 많이 마시기



3. 가장 더운 오후 2시~5시에는 야외 활동이나 작업을 자제하기



4. 냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를 5°C내외로 유지해서 냉방병을 예방  
※ 여름철 적정 실내 냉방온도: 26~28°C



5. 현기증, 메스꺼움, 두통 등 증세를 보이면 시원한 장소에서 휴식



6. 축사, 비닐하우스 등에서는 환기를 하거나 물을 뿌려 온도를 낮추기



7. 어린이, 노약자의 안전을 위해 수시로 안부를 확인