

# 열사병을 예방하려면

## 더위를 피한다

### 실내에서는...

- ▶ 선풍기와 에어컨으로 온도를 조절한다
- ▶ 차광 커튼, 햇빛 가리개, 물 뿌리기를 활용한다
- ▶ 실내온도를 자주 확인한다
- ▶ WBGT지수※도 참고한다

### 외출 시에는...

- ▶ 양산이나 모자를 착용한다
- ▶ 그늘을 이용하고 휴식을 자주 취한다
- ▶ 날씨가 좋은 날은 낮시간의 외출을 가능한 삼가한다

### 몸에 열이 축적되는 것을 방지하려면

- ▶ 통기성이 좋은 흡습성 및 속건성 기능이 있는 의류를 착용한다
- ▶ 보냉제, 얼음, 찬 수건 등으로 몸을 식힌다

※WBGT지수:기온, 습도, 복사(방사) 열로부터 산출되는 더위의 지수  
운동이나 작업의 강도에 따른 기준치가 정해져 있습니다.  
환경성 홈 페이지(열사병예방 정보사이트)에서 관측치와 예상치를 확인할 수 있습니다.

## 수분을 자주 보충한다

실내에서든 실외에서든, 또 갈증을 느끼지 않아도 수분을 자주 보충합니다. 땀을 많이 흘리는 상황에서는 경구용 수액제※등 염분 등을 같이 보충합니다.

※ 물에 식염과 포도당을 녹인 것

‘열사병’은 고온 다습한 환경에 장시간 노출되면서 서서히 체내의 수분과 염분의 균형이 무너져 체온조절기능이 제대로 작동하지 않아 체내에 열이 축적되는 상태를 말합니다. 실외 뿐만 아니라 실내에서 움직이지 않을 때에도 증상이 나타날 수 있으며 응급실로 이송되거나 경우에 따라서는 사망하기도 합니다. 열사병에 대해서 올바른 지식을 숙지하여 컨디션 변화에 주의함과 동시에 주변 사람들을 살피면서 열사병에 의한 건강 피해를 예방합니다.

### 열사병의 증상

- 어지러움, 현기증, 손발 저림, 근육 경련, 메스꺼움
- 두통, 구역질, 구토, 권태감, 허탈감, 평소와 다른 언행 증상이 심해지면
- 이상한 대답, 의식불명, 경련, 몸이 뜨거움



보다 자세한 내용은 후생노동성 홈 페이지 '열사병 관련 정보'를 참고하시기 바랍니다.

# 열사병이 의심되는 사람을 발견하면

## 시원한 장소로

에어컨이 켜진 실내나 바람이 잘 통하는 그늘 등 시원한 장소로 옮긴다

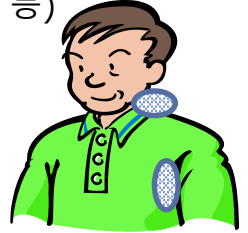
## 몸을 식힌다

의복을 느슨하게 하고 몸을 식힌다 (특히 목 둘레, 겨드랑이, 고관절 부위 등)

## 수분 보충

수분 및 염분, 경구용 수액제※ 등을 보충한다

※ 물에 식염과 포도당을 녹인 것



**스스로 물을 마실 수 없거나 의식이 없는 경우에는 즉시 구급차를 부르세요!**

### <주의 사항>

#### 더위를 느끼는 정도는 사람마다 다릅니다

그 날의 몸 상태나 더위에 익숙한 정도 등이 영향을 줍니다. 컨디션 변화에 주의합니다.

#### 고령자와 어린이, 장애인 및 장애아동은 각별히 주의가 필요합니다

- 열사병 환자의 약 절반은 65세 이상의 고령자입니다. 고령자는 더위나 수분 부족에 대한 감각기능이 저하되어 있으며 더위에 대한 신체조절기능도 떨어진 상태이므로 주의가 필요합니다.
- 어린이는 체온조절능력이 아직 충분히 발달되지 않았으므로 배려가 필요합니다.
- 갈증을 느끼지 않더라도 수분을 자주 보충합니다. 덥다고 느끼지 않아도 실내와 실외 온도를 측정하고 선풍기와 에어컨을 사용하여 온도를 조절하도록 유의합니다.

#### 전기절약을 너무 의식한 나머지 열사병 예방에 소홀하지 않도록 주의합니다

기온 및 습도가 높은 날에는 무리하게 절전하지 말고 선풍기와 에어컨을 적절히 사용합니다.

## 열사병 관련 정보

### ▷ 후생노동성

열사병 관련 정보 [정책 소개, 열사병 예방 홍보물, 열사병 진료 가이드라인 등]

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/)

‘건강을 위해 물을 마시자’ 추진 운동

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! 열사병 쿨 워크 캠페인 [직장에서의 열사병 예방 대책]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

### ▷ 환경성

열사병 예방 정보 [더위 지수(WBGT) 예보, 열사병 환경보건 메뉴얼, 열사병 예방 홍보물 등]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

### ▷ 기상청

열사병으로부터 몸을 지키기 위한 [기온예측정보, 일기예보 등]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

이상날씨 조기경계정보

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

### ▷ 소방청

열사병 정보 [열사병에 의한 응급환자 이송상황 등]

[http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9\\_2.html](http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html)