

우리 아이 안전은 내가 책임진다!

- 온열질환편

무더운 여름, 일상생활과 야외활동 시 우리 아이가 온열질환에 걸리진 않을까 걱정이 많으시죠? 아이들은 체온 조절 능력이 성인보다 부족하여 조금만 더워도 땀을 많이 흘리고 탈수 증상을 겪기 쉽습니다. 또한, 햇빛에 화상을 입기도 하지요. 그래서 온열질환 발생 시 보호자가 아이의 상태를 파악하여 올바른 대처를 하는 것이 중요합니다. 아래 내용을 참고하셔서 우리 아이의 안전을 지켜주세요.



온열질환의 유형



강한 햇볕에 장시간 노출되어 체온이 약간 상승한 상태를 말해요. 열탈진, 열피로라고도 해요. 심부체온이 37도에서 40도 사이로 상승하게 됩니다.



열사병

몸의 열을 배출하지 못해 체온이 40°C 이상인 상태를 말해요. 열사병 발생 후 적절한 처치가 되지 않는 경우 발생하게 됩니다.



증상의 차이가 있어요

정상적이거나 약간 상승한 체온

약한 맥박

식욕부진, 무기력, 현기증, 두통,
심한 경우 실신 등

차갑고 축축하며 창백한 피부

다량의 땀을 흘림

상승한 체온

빠른 맥박

피로감, 어지럼증, 의식불명,
심한 경우 실신 등

뜨겁고 건조하며 붉게 상기된 피부

땀이 나지 않음

일사병과 열사병



이렇게 대처해요

- ❖ 시원한 장소로 이동시켜요.
- ❖ 의식이 명료하더라도 치료가 가능한 병원에 가요.
- ❖ 일사병이 의심되는 경우 (의식이 명료한 경우)
 - 의식이 있거나 맥박이 안정적이면 이온 음료를 섭취하도록 해요. 이온 음료도 좋은 전해질 공급원이 됩니다.
 - 체온이 급격하게 낮아지면 위험할 수 있어요.
- ❖ 열사병이 의심되는 경우(의식이 없거나 의사소통이 어려울 정도로 처지는 경우)
 - 찬물, 물수건, 선풍기 등을 이용해 빠른 시간 안에 체온을 낮춰주세요. 물을 뿌리고 부채질하는 것만으로도 증발을 통해 빠르게 체온을 떨어뜨릴 수 있습니다.
 - 물과 음식은 함부로 주지 않아요. 의식이 없는 경우 강제로 물이나 음료를 흘려 넣지 않습니다.