

온열질환 대비하고 건강한 여름 보내기

영유아는 피부가 연약하기 때문에 뜨거운 열을 계속 받을 경우 쉽게 화상을 입게 되고, 신진대사량이 높아 열을 잘 흡수하는 반면, 체온 조절 능력이 성인보다 부족해서 조금만 더워도 땀을 많이 흘려 탈수 증상이 나타날 가능성이 높습니다. 또한 영유아는 스스로 더위나 목마름 등을 파악하여 표현하기 어려우므로 보호자가 아이의 상태를 주의깊게 관찰하는 것이 중요합니다. 아래의 정보를 참고하시어 가족 모두 건강한 여름 보내시길 바랍니다.

온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

온열질환이란?

뜨거운 열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환
(열사병, 열탈진, 열경련, 열실신, 열부종, 열발진 등)

온열질환 증상은?

두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등
※ 방치할 경우 생명이 위태로울 수 있어 주의

의식이 있는 경우	의식이 없는 경우
시원한 장소로 이동	119 구급대 요청
▼	▼
옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함	시원한 장소로 이동
▼	▼
수분 섭취	옷을 헐렁하게 하고, 몸을 시원하게 함
▼	▼
개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청	병원으로 후송

여름철 건강수칙!



시원하게 지내기

- 샤워 자주하기
- 가볍고 가볍고 밝은색 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기



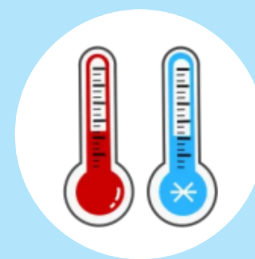
물 자주 마시기

- 갈증이 없더라도
- 규칙적으로 물 마시기



가장 더운 낮 12시~5시 사이 활동 자제하기

- 시원한 곳에 머물기



매일 기온 확인하기

- 기온, 폭염특보 등
- 기상상황 수시로 확인하기

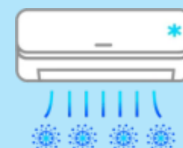
기본 환기 3원칙!



1일 최소 3회(10분) 이상 창문 열어 환기하기



맞통풍이 일어나도록 문과 창문 동시에 여러 개 열기



냉방 중에도 주기적으로 환기하기(2시간 마다 10분 이상)