

일사병
여기
일사병

뜨거운 여름, 온열질환을 조심해!



여름철 평균기온 상승, 전국 평균 폭염일수 증가!

전국 평균 폭염일수



* 기상청 2018년 여름철 기후전망('18.2.23 발표)

평균 기온



무더운 여름, 온열질환 발생가능성 UP!



온열질환이란?

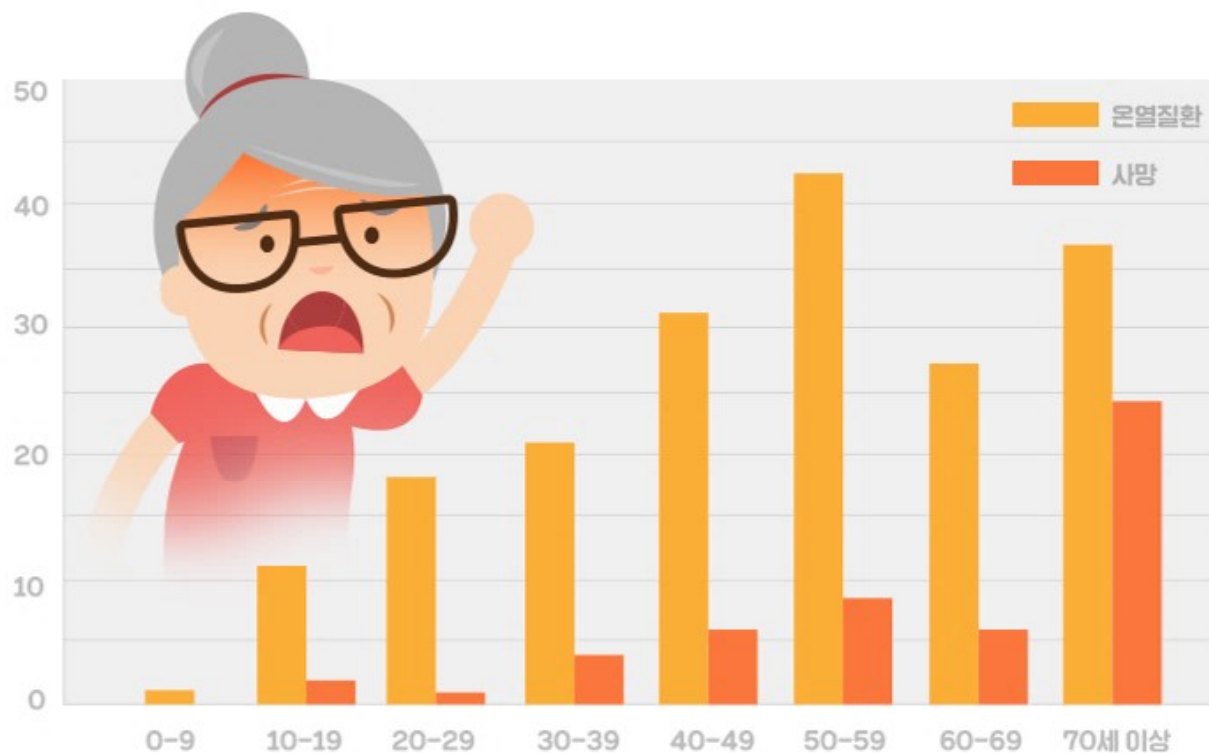
열로 인해 발생하는 급성질환. (**일사병**, **열사병**이 대표적)
뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련,
피로감, 의식저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태로움

낮시간 실외 활동 시 주의!



온열질환 40%는 논밭·작업장 등 실외에서
12시~17시 사이에 발생

50세 이상 장년층과 고령층은 특히 주의 당부!



온열질환자는 50세 이상이 전체의 **56.4%**(3,669명),
사망자는 50세 이상이 **75.9%**(41명)

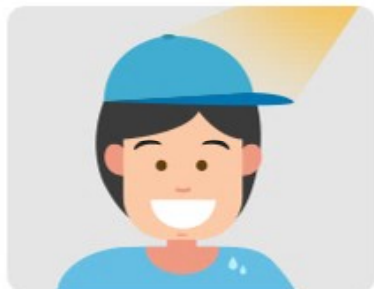
폭염대비 건강수칙 3가지



물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스 마시기

*신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



시원하게 지내기

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워 하기
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)



더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대
(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기

*갑자기 날씨가 더워질 경우,
자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

폭염대비 건강수칙과 함께 건강한 여름 되세요!

