

고온 경보 의식 고취: 무더운 날씨 대처 법 및 더위 관련 질병

메릴랜드 주민들은 불볕더위로 인한 위험에 대해 잘 알고 있어야 합니다. 더운 날 작업을 하거나 운동을 하는 사람들은 누구든지 더위 관련 질병의 피해자가 될 수 있습니다. 피해 위험도가 가장 높은 인구는 5세 이하 아동, 65세 이상 노인, 만성 질환자 와 장애인, 그리고 특정 약물을 복용하는 사람들 등입니다. 메릴랜드 보건정신위생부는 주민들이 따를 수 있는 다음과 같은 불볕더위 관련 지침을 제공하고 있으며, 더위 관련 질병을 알아보고 대처할 수 있는 정보도 제공해드립니다.

더운 날씨 대처법

- 탈수 예방을 위해 물과 과일 주스 등을 통해 충분한 수분 섭취를 하십시오. 목이 마를 때까지 기다린 후에 수분 섭취를 하지 마십시오. 더운 환경에서 격렬한 작업을 할 시, 매시간 찬 음료를 2컵에서 4컵(16-32 온스) 섭취하십시오. 알코올, 카페인, 설탕 첨가가 많이 된 음료 등의 섭취를 피하십시오.
- 헐렁하며 가볍고 밝은 색 옷을 입으십시오.
- 그늘에 머물러 직사광선을 피하고, 자외선 차단제, 챙이 넓은 모자, 선글라스를 착용하십시오.
- 의사 처방 없이 식염 제를 섭취하지 마십시오.
- 가능한 냉방이 되는 곳에 머무십시오. 만약 집안이 냉방 되지 않는 경우 쇼핑몰이나 공공 도서관 등으로 가거나 냉방이 가능한 가족 혹은 친구 집에서 시간을 보내십시오. 각 지역 보건국에 연락하여 주변에 냉방 대피소가 있는지 확인하십시오. 온도를 낮추기 위한 비상 지원이 필요한 주민들은 메릴랜드의 정보 및 의뢰서비스인 2-1-1에 전화하여 도움을 받을 수 있는지 확인해 보십시오.
- 전기 선풍기는 위안을 줄 순 있지만 불볕더위 시 더위 관련 질병을 예방해 주지 않습니다.
- 차 창문을 열어놨다고 해도 절대 차 안에 애완동물이나 어린이들을 두고 내려서는 안 됩니다.
- 적어도 하루 한 번 이상 고령의 친척들이나 이웃의 안부를 확인하고, 불볕더위 동안 시원한 환경에서 지내고 있는지 확인하십시오.
- 야외에서는 격렬한 작업을 금하십시오. 운동선수나 실외에서 일하는 작업자들은 몸이 지칠 때마다 짧은 휴식을 취하십시오. 신체 활동은 오전이나 저녁같이 시원한 시간에 해야 합니다.

고온 관련 질병:

- **열 경련**은 과도한 땀을 흘림으로써 수분과 염분의 손실로 인해 발생하며, 근육 통증과 수축을 일으킬 수 있습니다. 열 경련은 열사병이나 일사병만큼 심각하지는 않으며, 치료를 위해서는 시원한 곳에서 휴식이 필요합니다. 경련이 일어난 부위를 가볍게 스트레칭 해 주고, 환자에게 충분한 수분을 섭취하게 해주십시오.
- **열사병**은 일사병의 가벼운 형태이며 수일간 지속한 고온과 수분손실로 인해 발생할 수 있습니다. 열사병의 증상들은 차갑고 축축하고 창백하거나 붉어진 피부, 심한 무력감, 근육통, 메스꺼움, 혹은 두통 등이 있으며, 환자는 구토 혹은 기절을 할 수도 있습니다. 열사병은 충분한 수분섭취와 함께 그늘진 시원한 곳에서 휴식으로 치료할 수 있습니다. 저염식을 하는 자 혹은 다른 건강 문제가 있는 자는 의사에게 연락하십시오. 증상이 심각해지거나 한 시간 이상 지속한다면 치료를 받으십시오.
- **열사병**은 105도 이상의 고열로 구분되는 심각한 질병이며, 그 증상은 마르고 붉은 피부, 빠르고 약한 심장박동, 빠르고 얇은 호흡, 경련, 의식 혼란, 정신 착란과 혼수상태 등입니다. 열사병은 갑자기 발생하며 심각한 증상은 수 분내에 나타날 수 있습니다. 치료를 위해서는 냉수욕이나 젖은 수건 등을 사용하여 체온을 빠르게 낮추는 방법이 있습니다. 만약 환자가 물을 거부하거나 구토 혹은 혼수상태면 마실 것이나 먹을 것을 주어서는 안 됩니다. 열사병 환자를 시원한 곳에 두고 즉시 **911**을 부르십시오.

- 계속 -



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response


Updated 05/2019


고온 주시 및 보고:

5월 말부터 9월 초까지 보건정신위생부는 온도 조건 및 국립 기상국이 발행하는 경보를 주시하고 있으며, 주민들에게 불볕더위 발생 시 경보를 발합니다.


이 보고는 매주 발행하고 있으며, 불볕더위 발생 시에는 매일 발행합니다. 이 보고들은 지역 내 불볕더위로 발생한 사망과 질병들에 관한 안내와 정보를 제공합니다. 이 보고를 보시려면 health.maryland.gov/heat 를 방문하십시오.

더 알아보기

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response