

스타시 다언어 원스톱 상담 센터

알아두면 좋을 열사병 정보 知っておこう！熱中症のこと

더운 계절이 되면 자주 듣는 '열사병'. 열사병은 몸에 열이 쌓여서 발생하며, 다양한 증상이 나타납니다. 중증으로 발전하면 생명이 위태로울 수 있습니다. 열사병을 예방하여 여름을 건강하게 납시다.

■ 열사병 증상과 대응

【가벼운 증상(일사병)】

증상: 어지러움, 근육통, 기립성 현기증, 손발 저림

대응: 시원한 곳에서 휴식을 취하고, 몸을 식힙니다. 수분과 염분을 보충합니다. 증상이 나아지지 않으면 병원에서 진료를 받습니다.

【중등증(열탈진)】

증상: 심한 두통, 나른함, 메스꺼움, 구토, 의식이 흐려짐

대응: 즉시 병원에서 진료를 받습니다.

【위독(열사병)】

증상: 대화하기 어려움, 몸이 뜨거움, 의식이 없음, 걷기 어려움, 경련

대응: 응급차를 부릅니다. 응급차가 올 때까지 목, 겨드랑이, 사타구니 등을 차게 식혀 주십시오.

※응급차를 부르지 망설여질 때는 응급안심센터(#7119)에 전화로 상담할 수 있습니다.

■ 열사병 예방의 4 가지 포인트

① 수분과 염분 보충

1 시간마다 한 컵씩, 물을 자주 마십니다. 땀을 많이 흘렸을 때는 염분도 보충합니다.

※나트륨 과다 섭취에 주의해 주십시오.

② 에어컨 켜기

낮뿐만 아니라 잘 때도 에어컨을 켵니다. 적절한 온도와 습도를 유지하는 것이 중요합니다.

실내온도는 28℃, 습도는 40~60%가 기준입니다.

③ 시원한 복장 선택

넉넉하고 바람이 잘 통하는 옷을 입습니다. 모자나 양산을 쓰고, 아이스팩이나 넥쿨러 등 쿨링 제품을 활용합니다.

④ 지켜보기, 말 걸기

고령자나 어린아이는 자기 몸 상태의 변화를 알아차리기 어려울 수 있습니다. 가족이나 주변 사람이 지켜보고, 자주 말을 걸어주는 것이 중요합니다.

■더위체감지수(WBGT) 및 열사병 경계 경보 확인

더위체감지수가 높을 때나 열사병 경계 경보가 발표되었을 때는 가능한 한 외출을 삼가고, 시원한 실내에서 지냅니다.

- 더위체감지수(WBGT) 확인 [바로가기](#)
- 열사병 경계 경보 확인 [바로가기](#)

■개인 텀블러용 급수기 이용

스이타시에서는 열사병 예방과 일회용 플라스틱 삭감을 위해 시내 38 곳에 급수기를 설치했습니다.

개인 텀블러를 가지고 있으면 누구나 무료로 물을 받을 수 있습니다.

자세한 내용은 [시 홈페이지](#)를 확인하시기 바랍니다.

■문의

환경정책실

전화: 06-6384-1782

내용이 불분명하거나 이해가 되지 않는 경우에는 [스이타시 다언어 원스톱 상담 센터](#)로 문의하여 주시기 바랍니다.