

여름철 폭염 국민행동요령

평 상 시
행동요령

폭염은 열사병, 열경련 등의 온열질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다. 뿐만 아니라, 가축·수산물 폐사 등의 재산피해와 여름철 전력 급증 등으로 생활의 불편을 초래하기도 합니다. 더위가 잦은 여름철에는 다음 사항을 숙지하여 피해를 사전에 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.

사전 준비

1. 여름철에는 항상 기상상황에 주목하며 주변 사람들과 함께 정보를 공유합니다.

- 여름철에는 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 무더위와 관련한 기상상황을 수시로 확인합니다.



2. 열사병 등 온열질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야 하는지를 알아둡니다.

- 집에서 가까운 병원 연락처를 알아두고, 본인과 가족의 열사병 등 증상을 확인합니다.
- 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 더위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
- 더위로 인한 질병(땀띠, 열경련, 열사병, 울열증, 화상)에 대한 증상과 대처방법을 사전에 알아둡니다.

3. 폭염예보에 맞추어 무더위에 필요한 용품이나 준비사항을 가족이나 이웃과 함께 확인하고 정보를 공유합니다.

- 에어컨, 선풍기 등을 사용할 수 있도록 사전에 정비합니다.
- 집안 창문에 직사광선을 차단할 수 있도록 커튼이나 천, 필름 등을 설치합니다.
- 외출하는 경우를 대비하여 창이 긴 모자, 햇빛 가리개, 썬크림 등 차단제를 준비합니다.
- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 둡니다.
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 둡니다.
- 오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비합니다.
- 장거리 운행계획이 있다면 폭염에 의해 도로, 철도 선로 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 판단합니다.

4. 무더위 안전상식

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(건강 실내 냉방온도는 26°C~28°C가 적당)
- 무더위에는 카페인이 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.
- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.
- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.



5. 취약계층 안전 확인

- 어린이, 노약자 등은 사전에 연락처를 확인하고 폭염 대처 상황을 꼼꼼하게 챙깁니다.

폭염발생 시 행동요령

TV, 라디오, 인터넷 등에서 폭염이 예보된 때에는 최대한 야외활동을 자제하고 주변의 독거노인 등 건강이 염려되는 분들의 안부를 살펴봅니다.

폭염발생 시

1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.
- 물을 많이 마시고, 카페인이 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 부탁하고 전화 등으로 수시로 안부를 확인합니다.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.



2. 직장에서는 직원들과 함께

- 휴식시간은 장시간 한 번에 쉬기보다는 짧게 자주 갖는 것이 좋습니다.
- 야외 행사, 스포츠경기 등 각종 외부 행사를 자제합니다.
- 점심시간 등을 이용하여 10~15분 정도의 낮잠으로 개인 건강을 유지합니다.
- 직장인들은 편한 복장으로 출근하여 체온을 낮추도록 노력합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 건설 현장 등 실외 작업장에서는 폭염안전수칙(물, 그늘, 휴식)을 항상 준수하고, 특히, 취약시간(오후 2~5시)에는 '무더위 휴식시간제'를 적극 시행합니다.

3. 학교에서는 학생들과 함께

- 초·중·고등학교에서 에어컨 등 냉방장치 운영이 곤란한 경우에는 단축수업, 휴교 등 학사일정 조정을 검토하고, 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제합니다.

4. 축사·양식장에서는 지역 주민들과 함께

- 축사 창문을 개방하고 지속적인 환기를 실시하며, 적정 사육 밀도를 유지합니다.
- 비닐하우스, 축사 천장 등에 물 분무 장치를 설치하여 복사열을 낮춥니다.
- 양식 어류는 사육밀도를 조절하고 충분한 산소를 공급하며, 저층수 공급장치, 차광막 등을 설치하여 수온 상승을 억제합니다.
- 가축·어류 폐사 시 신속하게 방역기관에 신고하고 조치에 따릅니다.



5. 무더위쉼터 이용

- 외부에 외출 중인 경우나 자택에 냉방기가 설치되어 있지 않은 경우 가장 더운 시간에는 인근 무더위쉼터로 이동하여 더위를 피합니다. 무더위쉼터는 안전디딤돌 앱, 시군구 홈페이지 등에서 확인할 수 있으며 장소에 위치를 확인해 둡니다.



**폭염
관련 정보**

폭염에 대한 특보 기준과 질병상식 등을 미리 알아두고 폭염특보나 **응급상황 시** 즉시 대처할 수 있도록 합니다.

폭염특보

종류	주의보	경보
폭염	일최고체감온도 33°C 이상 2일 이상 지속 예상 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등 중대한 피해발생이 예상	일최고체감온도 35°C 이상 2일 이상 지속 예상 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상

더위질병 상식

종류	정의 및 증상	대처요령
 열사병 (Heat stroke)	<ul style="list-style-type: none"> 체온을 조절하는 신경계(체온조절 중추)가 열 자극을 견디지 못해 그 기능을 상실한 질환 중추신경 기능장애(의식장애/혼수상태) 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(>40°C) 심한 두통, 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압 다발성 장기손상 및 기능장애와 같은 합병증이 발생할 수 있고 치사율이 높아 온열질환 중 가장 위험한 질환 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 119에 즉시 신고하고 아래와 같이 조치합니다. <ul style="list-style-type: none"> - 환자를 시원한 장소로 옮깁니다. - 환자의 옷을 느슨하게 하고 환자의 몸에 시원한 물을 적서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다. - 얼음주머니로 목, 겨드랑이 밑, 서혜부에 대어 체온을 낮춥니다.
 열탈진 (Heat exhaustion)	<ul style="list-style-type: none"> 열로 인하여 땀을 많이 흘려 수분과 염분이 적절히 공급되지 못하는 경우 발생 땀을 많이 흘림(과도한 발한), 차고 젖은 피부, 창백함 체온은 크게 상승하지 않음(≤40°C) 극심한 무력감과 피로, 근육경련 오심 또는 구토, 혼미, 어지럼증(현기증) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다. ○ 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다. ○ 시원한 물로 샤워를 하거나 목욕을 합니다. ○ 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 적절한 진료를 받습니다. - 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질을 보충합니다.
 열경련 (Heat cramp)	<ul style="list-style-type: none"> 땀을 많이 흘려 체내 염분(나트륨)이 부족하여 근육경련이 발생하는 질환 근육경련(팔, 다리, 복부, 손가락) 특히 고온 환경에서 강한 노동이나 운동을 할 경우 발생 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 시원한 곳에서 휴식합니다. ○ 물을 섭취하여 수분을 보충해줍니다. ○ 경련이 일어난 근육을 마사지합니다. ○ 아래의 경우, 바로 응급실에 방문하여 진료를 받아야 합니다. <ul style="list-style-type: none"> - 1시간 넘게 경련이 지속 - 기저질환으로 심장질환이 있는 경우 - 평상시 저염분 식이요법을 한 경우
 열실신 (Heat syncope)	<ul style="list-style-type: none"> 체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 뇌로 가는 혈액량이 부족하여 일시적으로 의식을 잃는 질환 실신(일시적 의식소실), 어지러움증 주로 앉아있거나 누워있는 상태에서 갑자기 일어나거나 오래 서 있을 때 발생 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다. - 다리를 머리보다 높게 올립니다. ○ 의사소통이 될 경우, 물을 천천히 마시도록 합니다.
 열부종 (Heat edema)	<ul style="list-style-type: none"> 체온이 높아져 열을 외부로 발산하기 위해 체표면의 혈액량은 늘어나고 심부의 혈액량은 감소하여 이런 상태에서 오래 서 있거나 앉아있게 되면 혈액 내 수분이 혈관 밖으로 이동하면서 부종(몸이 붓는 증상)이 발생 손, 발, 다리 등의 부종 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힙니다. - 부종이 발생한 부위를 심장보다 높게 올립니다.
 열발진 (Heat rash)	<ul style="list-style-type: none"> 땀관이나 땀관 구멍의 일부가 막혀서 땀이 원활히 표피로 배출되지 못하고 축적되어 작은 발진과 물집이 발생하는 질환 여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집(목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 환부를 시원하고 건조하게 유지합니다. ○ 발진용 분말가루 및 연고 등을 사용합니다.

□ 한국어

국민행동요령

폭염



TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상상황을 수시로 확인합니다.



술이나 카페인이 들어간 음료보다는, 물을 많이 마십니다.



가장 더운 오후 2시~오후 5시에는 야외활동이나 작업을 되도록 하지 않습니다.



냉방기 사용 시, 실내외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.
※ 적정 실내 냉방온도: 26~28°C



한기증, 매스꺼움, 두통의 가벼운 증세가 있으면 무더위 쉼터 등 시원한 장소를 이용합니다.



속사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려 온도를 낮춥니다.

□ 영어

Heat Wave



Check weather conditions as often as possible on TV, the Internet, radio, etc.



Drink plenty of water rather than drinks that contain alcohol or caffeine.



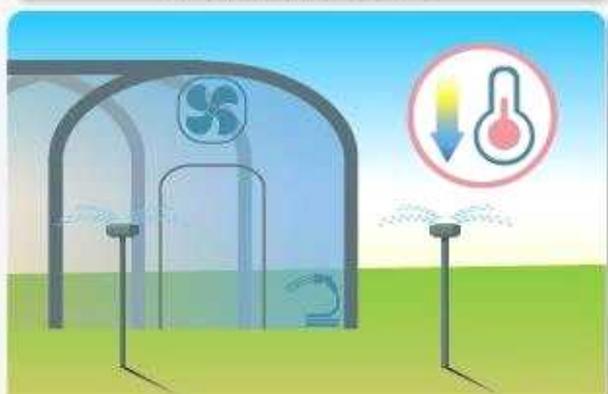
Do not do outdoor activities or work between 2:00 p.m. and 5:00 p.m., the hottest time of the day.



Keep temperature difference in indoor and outdoor air around 5 °C when using an air-conditioner to prevent air-conditioningitis.
※ 적정 실내 냉방온도 : 26 ~ 28 °C



Use cool places such as a cooling center if having mild symptoms such as dizziness, nausea, and a headache.



Ventilate or sprinkle water on stables, greenhouses, etc. to lower the temperature.