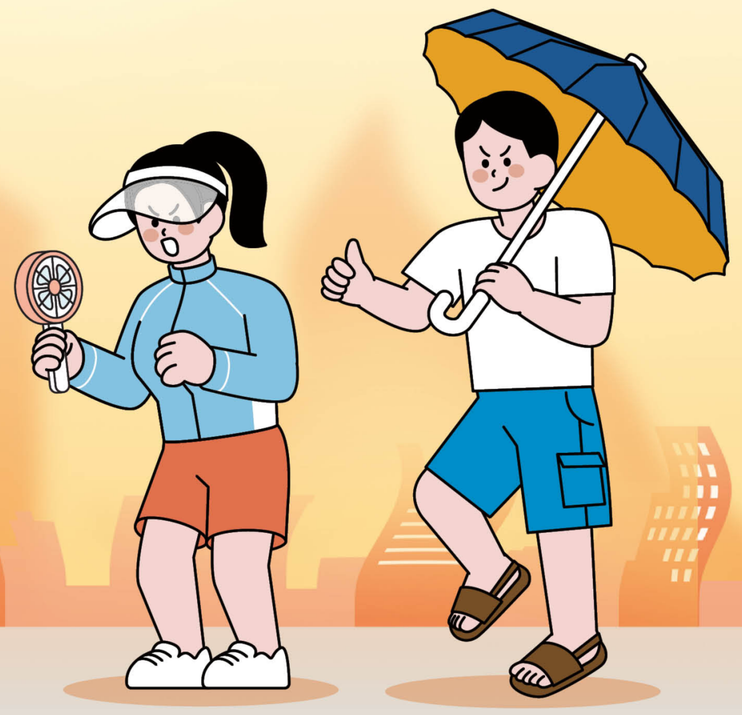
공통

온열질환 예방 행동요령



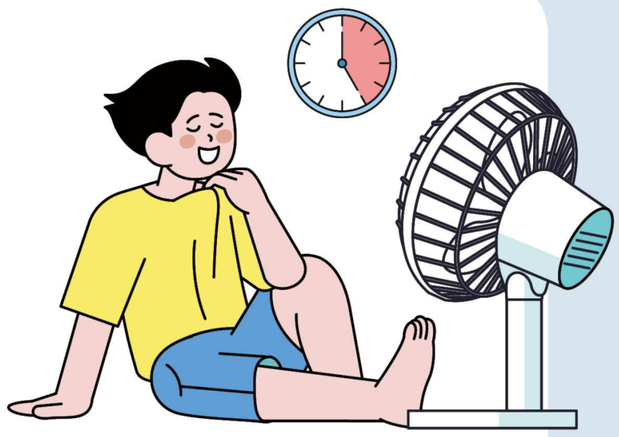
카페인 음료와 당분이 많은 음료 대신 물 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

시원하게 지내기

- 미지근한 물로 샤워하거나 젖은 수건으로 몸을 닦기
- 헐렁하고 밝은 색의 가벼운 옷 입기
- 냉방기기(에어컨, 선풍기 등)를 사용하기
  - 냉방기기가 없을 때 또는 낮 시간대에는 무더위 쉼터 이용하기

무더위쉼터 찾기



더운 시간대에는 야외활동 자제하기

- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

수시로 기온 및 온열질환자 발생 예측정보 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상 상황을 수시로 확인하기

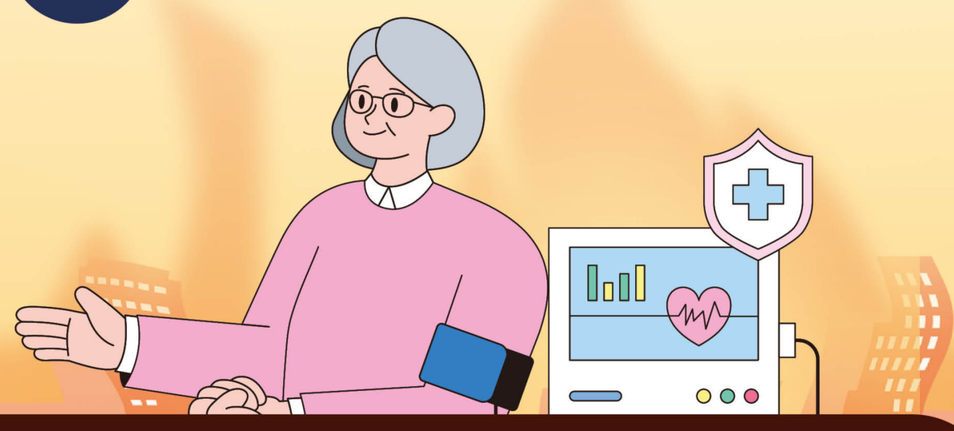
기상청 날씨누리

기후보건정보

질병관리청

고·저혈압환자

온열질환 예방 행동요령

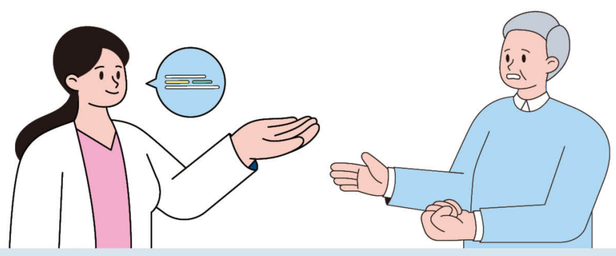


위험 요인

폭염 시 고온으로 인한 생리학적 변화와 약물(혈압약, 이뇨제, 비스테로이드소염제 등) **반응 변화로 기저질환 조절이 악화**

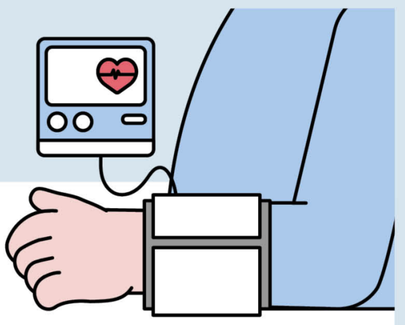
더위에 대비하여 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더울 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기



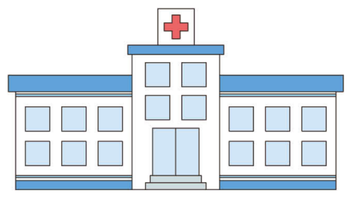
어지러움, 두근거림, 식은땀, 피로감 등 증상이 있으면 즉시 시원한 곳에서 휴식을 취하고 혈압을 측정하기

- 반복적으로 혈압이 너무 높거나 낮게 나올 경우 의료기관에 내원하기



평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

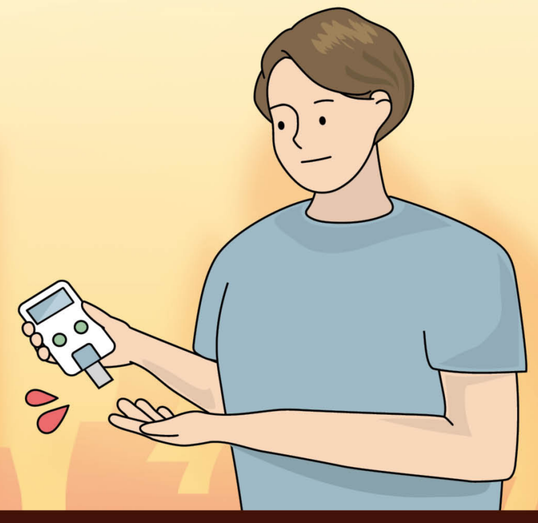
더위 노출 후 급격한 혈압 변화, 어지럼증 등 증상 발생 시 즉시 의료기관 내원하기



질병관리청

당뇨병환자

온열질환 예방 행동요령



위험요인 폭염 시 당뇨병환자는 탈수와 식사-운동량 변화로 혈당 변동 및 저혈당 위험이 증가

더위에 대비하여 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
  - 탈수, 식사량 감소 시 약 복용 조정 여부 확인하기
  - 인슐린 및 저혈당 유발 약물을 복용하는 경우
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더울 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기
- 인슐린, 혈당측정기, 혈당시험지 고온 보관 주의사항 확인하기

평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기

- 더울 때 운동 전후 혈당 확인하기
- 야외활동 시 저혈당, 탈수 및 고혈당이 되지 않도록 주의하기

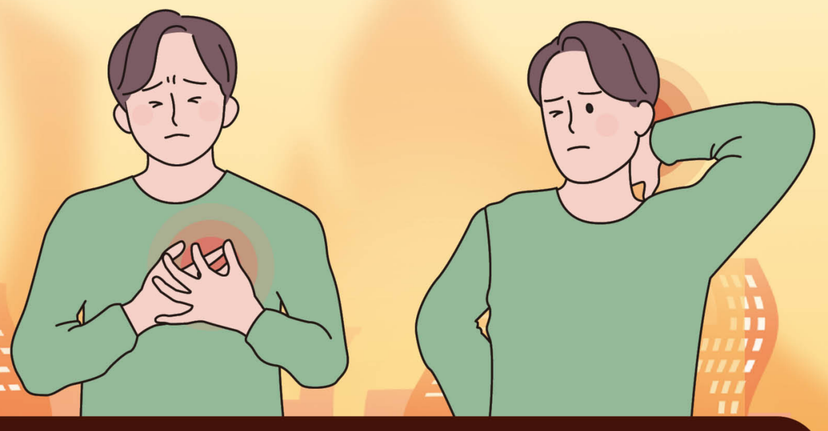
충분한 수분 섭취하기

- 땀 배출, 고혈당 등으로 혈당 조절이 어려울 수 있어 규칙적으로 충분한 수분 섭취하기

질병관리청

심뇌혈관질환자

온열질환 예방 행동요령



위험요인 기저질환으로 인한 약물(베타차단제, 이뇨제 등)과 열 상호작용으로 기저질환 조절 약화

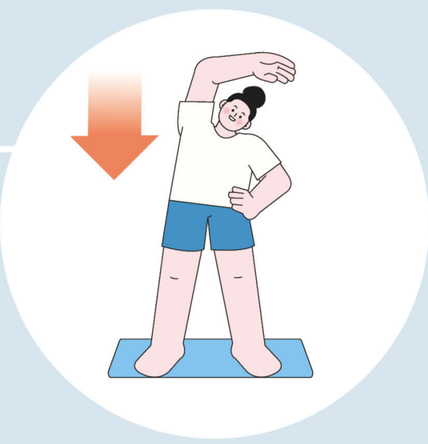
더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더울 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기

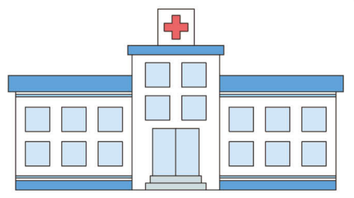
차가운 물로 샤워 등 급격한 체온변화 상황 피하기

- 더위 노출 직후, 차가운 물로 샤워하거나 냉수에 바로 들어가는 것을 피하기
- 체온을 낮추기 위해 미지근한 물을 이용하여 샤워하기

평소보다 운동 강도를 낮추고 야외활동 자제하기



무더위 중 흉통, 가슴 답답함 등이 지속되면 의료기관 내원하기



질병관리청

어르신

온열질환 예방 행동요령

위험 요인 **체온조절 능력 저하 · 만성질환 · 약물**(이뇨제, 항콜린제, 비스테로이드소염제 등) **복용**

냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기하기

- 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 파악하기
- 냉방기기가 없거나 낮 시간대에는 무더위 쉼터 이용하기

갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

- 기저질환(콩팥병 등)으로 수분 섭취 제한 받는 경우 의사와 상담 후 수분 섭취하기

더운 시간대 야외활동 자제하기

- 야외활동 시 그늘에서 충분하게 쉬기

더위에 대비하여 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더울 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기

가족·이웃과 자주 연락하고 비상연락망 지니고 있기

- 안부 확인을 위해 가족, 이웃과 연락 횟수와 시간을 미리 정하고 연락하기
- 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하거나 119 구급대 연락하기

어르신 보호자용 온열질환 예방 행동요령

어르신과 수시로 연락하고 건강상태 및 약 복용 확인하기

- 무더위를 대비하여 어르신과 연락 횟수와 시간을 미리 정하고 1일 1회 이상 안부 살피기
- 더위 노출 후 온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하기 * 의식이 없으면 119 구급대 연락하기

냉방기기를 사용하여 실내를 시원하게 하고 자주 환기시키기

- 집 근처 무더위쉼터 위치를 미리 파악하여 어르신께 알려주기

질병관리청

어린이

온열질환 예방 행동요령

위험 요인

체중 대비 체표면적 비율이 높아 외부 열을 빠르게 흡수하고, 신진대사율이 높아 체온이 급격히 상승하며, 스스로 더위를 인지하거나 적절히 대처하기 어려움

더울 때 야외활동을 줄이기

- 무더운 시간대에는 야외활동 자제하고 실내에서 활동하기
- 장시간 야외활동을 할 경우 화상 조심하기

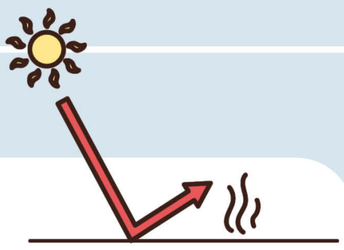
당분이 든 음료수, 아이스크림 대신 물 마시기

보호자 없이 잠시라도 자동차 안, 밀폐공간에는 절대로 혼자 있지 않기

- 자동차나 밀폐공간에 혼자 남겨지면 외부로 도움을 요청하기

어린이 보호자용 온열질환 예방 행동요령

무더운 시간대에 야외활동을 줄이도록 지도하기



- 어린이가 장시간 야외활동을 할 경우 화상을 확인하기 위해 피부 살펴보기

당분이 든 음료수 대신 물 섭취하게 하기

- 어린이가 충분히 수분을 섭취하도록 살피기
- 어린이의 소변 색깔 확인하여 충분한 수분을 섭취하고 있는지 확인하기
  - 소변 색이 옅은 노란색 또는 투명하면 일반적으로 충분한 수분 섭취 상태임

자동차 안이나 밀폐공간에 어린이를 혼자 두지 않기

온열질환 증상(두통, 어지러움, 피로감, 근육경련)을 주의 깊게 관찰하기

- 이상증상이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관 내원하기

무더위에 유모차를 사용할 경우, 햇빛을 가리기 위해 통풍이 되는 용품을 사용하기

- 통풍이 안되는 천과 담요를 사용할 경우 유모차 내부 온도가 상승할 수 있어 유모차 내부온도를 확인하기

질병관리청

임신부

온열질환 예방 행동요령

위험 요인

임신 중 대사열 및 혈액량 증가하고, 체온이 높으며 탈수에 취약할 수 있음

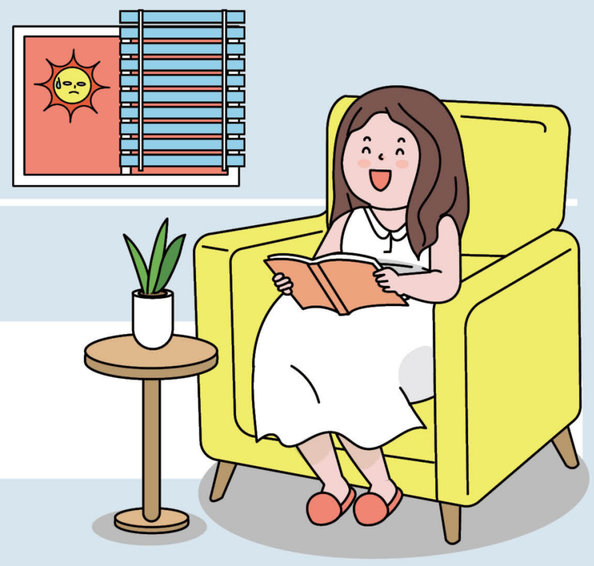
시원하게 지내기

- 통풍이 잘 되는 옷 입기
- 햇볕을 차단할 수 있는 물품(양산, 챙이 넓은 모자, 선글라스) 챙기기

충분한 수분을 규칙적으로 섭취하기

- 카페인 음료와 당분이 많은 음료 자제하기
- 임신 중에는 수분 섭취 권장량이 개인별로 다를 수 있으므로, 필요 시 의사와 상담하기
  - 특히, 임신성 고혈압이나 콩팥병이 있는 경우 의사와 상담하기

무더위 시 외출 및 야외활동 자제하기



- 무리한 신체활동 자제하기

더위 노출 이상증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등)이 있으면 즉시 휴식하고 증상이 사라지지 않으면 의료기관 내원하기

질병관리청

장애인

온열질환 예방 행동요령

위험 요인

신체기능이 저하되거나 의사소통과 위험인지가 어려울 수 있고
다발성경화증 등 일부 질환은 체온상승으로 신경증상 악화

냉방기기를 사용하는 시원한 실내에서 머물기

- 집 근처 복지시설, 무더위쉼터 위치를 미리 파악하기
- 냉방기기가 없거나 낮 시간대에는 복지시설, 무더위 쉼터 이용하기

폭염 시 밀폐공간이나 야외에서 장시간 머무르지 않고, 보호자와 연락이 가능한 상태를 유지하기

휠체어 또는 이동보조기기 야외 사용시 화상 조심하기

- 휠체어·이동보조기기의 금속 부품이 뜨거운지 확인한 후 사용하기
- 야외에서 장시간 앉아있을 경우 화상을 조심하고 양산, 그늘을 이용하여 햇볕 피하기

온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 확인하기

장애인 보호자용 온열질환 예방 행동요령

냉방시설이 없는 경우 복지시설, 무더위 쉼터 등 시원한 장소 지내도록 유도하기

- 집 근처 복지시설, 무더위 쉼터 위치 미리 파악하기
- 냉방기기가 없거나 낮 시간대에는 무더위 쉼터, 복지시설 이용하게 하기

온열질환 증상(두통, 경련, 어지러움, 극심한 피로감 등) 확인하기

- 더위 노출 후 온열질환 증상이 개선되지 않으면 의료기관에 내원하도록 유도하기
- 의사소통이 곤란할 경우 행동과 표정 등 변화를 살펴보기

비상 연락처를 지니게 하고 응급 상황에 대비하여 긴급 조치가 가능하도록 조치하기

- 보호 대상자를 위한 보호 키트(휴대용 선풍기, 물, 쿨링타월 등) 마련하고 비상연락망 유지하기

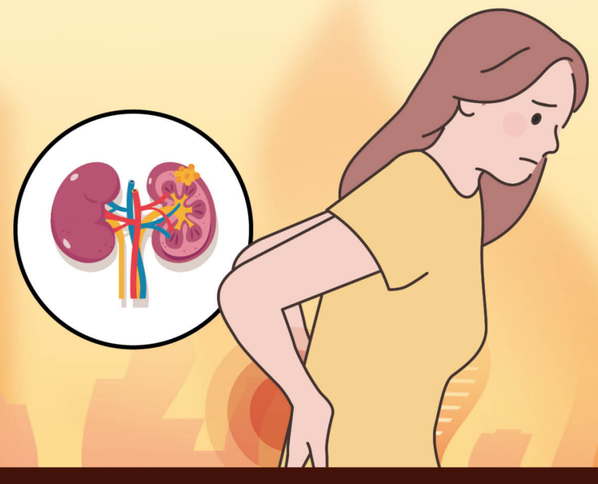
휠체어 또는 이동보조기기 야외 사용시 화상 조심하기

- 휠체어·이동보조기기의 금속 부품이 뜨거운지 확인한 후 사용하기
- 야외에서 장시간 앉아있을 경우 양산, 그늘을 이용하여 햇볕을 피하게 하고 화상 확인을 위해 피부 살펴보기

질병관리청

콩팥병환자

온열질환 예방 행동요령



위험 요인

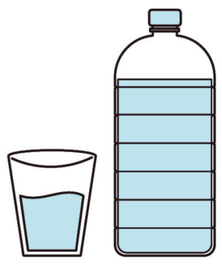
폭염 시, 체액·전해질 조절 능력 저하 및 약물(이뇨제, 항콜린제, 비스테로이드소염제 등)**의 영향으로 탈수, 전해질 이상 및 신기능 악화 위험**

더위에 대비하여 의사와 기저질환 관련 생활관리 상담하기

- 약 복용 관련 상담하고 복용 계획 세우기
- 복용약을 임의로 중단하지 말고 상담 내용에 따라 복용하기
- 더울 때 외출을 줄이기 위해, 복용약이 부족하지 않도록 준비하기

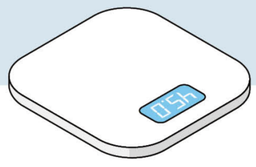
개인별 적정 수분 섭취량 지키기

- 탈수 및 과도한 수분 섭취 모두 주의하기
  - 특히 투석 환자, 소변량이 적은 환자 또는 수분 제한을 지시받은 환자
- 카페인 및 알코올이 든 음료는 제한하기
- 이온음료나 스포츠음료는 나트륨, 당분, 칼륨 섭취를 늘릴 수 있어 주의하기



체중, 혈압, 소변양과 색 변화를 평소보다 자주 확인하기

- 탈수가 지속되거나 체액 과다 상태 시 의료기관 내원하기



외출시 햇볕 피하기

- 신장이식 환자의 평우 피부암 예방을 위해 모자, 긴 옷, 자외선 차단제 사용하기

질병관리청