2024.7.26.

질병관리청

무더운 여름에 어린이는 온열질환을 조심하세요!

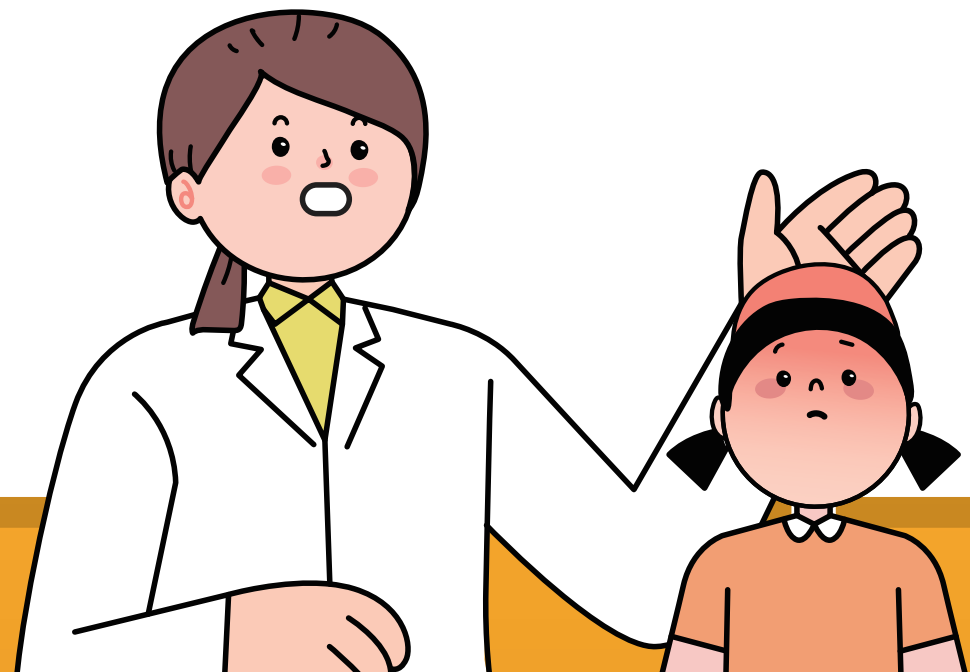
질병관리청

무더운 여름에 어린이는 온열질환을 조심하세요!

온열질환이란?

온열질환은 열로 인해 발생하는 급성질환으로 **고온의 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 의식저하** 등의 증상을 보이며, 방치 시에 생명이 위태로울 수 있습니다.

* 대표적인 질환으로는 열사병, 열탈진이 있습니다.

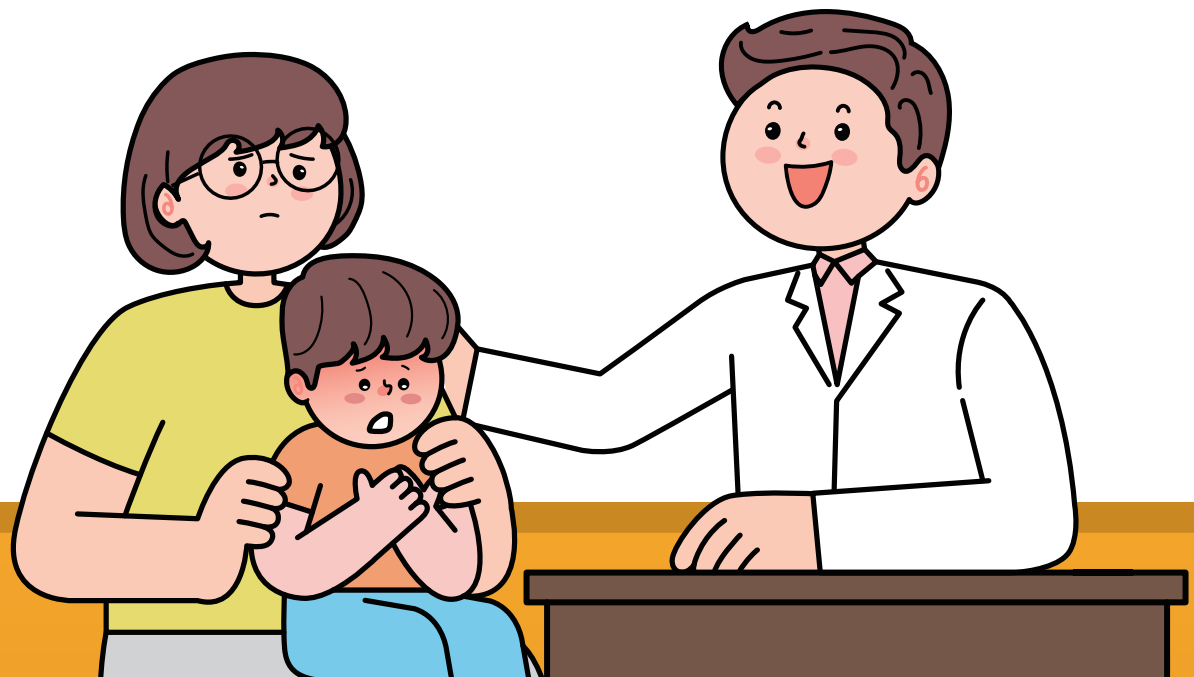


질병관리청

무더운 여름에 어린이는 온열질환을 조심하세요!

왜 어린이는 온열질환에 더 취약할까요?

성인보다 신진대사율이 높아 열이 많고, 체온 조절 기능이 충분히 발달되지 않아 **땀 생성 능력이 낮고, 열 배출이 어렵습니다.** 따라서, **여름철 기온이 높을 때 더욱 주의가 필요**합니다.



질병관리청

무더운 여름에 어린이는 온열질환을 조심하세요!

폭염 시 외출 및 야외활동 자제!

최근 10년간(2014~2023년) 온열질환 응급실 감시체계 운영결과에 의하면, **어린이 온열질환자(6~13세)의 58.9%는 운동장(공원)**에서 발생 하였고, **58.4%는 낮 시간(낮12시~오후5시)**에 증상이 발생하였습니다.

여름철 기상청 폭염특보

폭염 주의보 33℃

일 최고체감온도 **33℃** 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

폭염 경보 35℃

일 최고체감온도 **35℃** 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

2024.7.26.

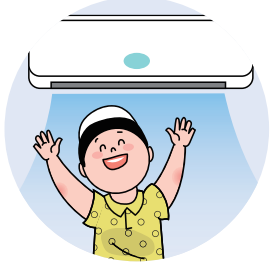
질병관리청

무더운 여름에 어린이는 온열질환을 조심하세요!

폭염시 보호자 행동요령 준수!

1. 보호자는 무더위 관련 기상 상황을 수시로 확인

- TV, 라디오, 휴대전화 등



2. 폭염 시 야외활동을 피하도록 하고, 시원한 곳에 머물도록 지도

3. 보호자가 온열질환 증상 발생 여부에 대해 주의 깊게 관찰

- 심하게 땀흘림, 구역, 구토, 두통, 피로감, 위약감, 어지럼증, 의식 혼란 등

4. 자동차 안, 밀폐공간에 어린이를 잠시라도 보호자 없이 절대 혼자 두지 않기

2024.7.26.

질병관리청

무더운 여름에 어린이는 온열질환을 조심하세요!

어린이 온열질환 예방 건강수칙 3가지

물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
  * 심장, 신장, 혈압 관련 질환자는 의사와 상담 후 섭취

시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 챙이 넓은 모자 등)

더운 시간대에는 야외활동 자제하기

- 기온이 높을 때, 더운 시간대에는 운동, 외출 등 야외활동을 피하고 그늘 등 시원한 곳에서 자주 휴식하기

질병관리청

무더운 여름에 어린이는 온열질환을 조심하세요!

온열질환 응급조치

의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고,
몸을 시원하게 함

↓

수분 섭취

↓

개선되지 않을 경우,
119 구급대 요청

의식이 없는 경우

119 구급대 요청

↓

시원한 장소로 이동

↓

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

↓

병원으로 후송

* 의식이 없는 경우에는 수분섭취 절대 금지

2024.7.26.

질병관리청

온열질환예방 건강수칙과 함께 어린이의 건강한 여름을 준비하세요!