

# 폭염 에 장시간 노출

## 열탈진

열탈진은 체온이 높이 올라가는 경우 발생하며 종종 탈수를 동반합니다. 적절한 치료를 하지 않으면 열사병으로 진행될 수 있습니다.

### 주요 징후

- 땀을 많이 흘림(심한 발한)
- 무력감과 피로
- 빠르고 약한 맥박
- 근육 경련
- 차가운 오한
- 구토
- 어지럼증(현기증)
- 땀을 많이 흘림(심한 발한)

### 조치

- 시원한 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식
- 수분 섭취
- 불필요한 옷 벗기
- 얇은 물에서 몸에 물 적셔주기

## 열사병

열사병은 치명적일 수 있으며 즉각적인 응급처치가 필요합니다.

### 주요 징후

- 발한 없음
- 높은 체온
- 빠르고 강한 맥박
- 오락가락한 정신상태
- 욕신거리는 두통
- 의식 상실
- 의식 장애

### 조치

- 즉시 911에 신고
- 병원 이송
- 냉찜질
- 음료 절대 금지



## 체온 유지 요령

### 수분 보충

물을 충분히 섭취하고 카페인이거나 알코올 음료는 삼가도록 합니다.

### 시원한 곳에서 휴식

그늘진 곳 또는 에어컨이 있는 장소에서 휴식합니다. 격렬한 야외 활동은 피합니다.

### 이웃 근황 확인

폭염 기간에는 주변의 고령자, 어린이 및 반려동물의 상태를 주기적으로 체크합니다.

### 적절한 팬 사용

실내 온도가 95°F 이상일 때 팬(선풍기) 사용은 발한을 억제할 수 있으므로(즉, 체온 조절) 사용하지 마십시오.

쉼터 또는 더위를 식힐 필요가 있는 휴리스를 외부에서 발견한 경우, 무더위 쉼터 핫라인 202-399-7093으로 전화하십시오. 안전 및 건강상의 급박한 위협이 있는 경우, 911에 신고합니다.