

# 열 관련 질환을 방지하는 방법

- 물을 자주 섭취하세요. 알코올, 카페인과 설탕 음료수를 피할 것.
- 자주 휴식을 취하세요.
- 온도가 높은 곳(실내 또는 실외)에서 격렬한 활동을 삼가세요.
- 하루 중 가장 더운 시간(대개 오후 3~6시)에는 야외 활동을 피하고 가급적 땀막을 뺀지 않도록 주의하세요.
- 목 또는 손목에 차가운 수건을 대세요.
- 사용하지 않는 방의 문을 닫고 커튼 또는 블라인드를 쳐서 열을 차단합니다.
- 실내 온도를 높이는 오븐, 스토브, 그 외 기기의 사용을 피하거나 최소한만 사용하세요.
- 더위가 극심할 때 선풍기에만 의존해서는 안됩니다.
- 절대로 아동, 장애인, 반려동물을 차에 방치하지 마십시오. 차를 사용하지 않을 때는 아이들이 안에 들어갈 수 없도록 반드시 차문을 잠그세요.

## 자주 점검 연락처:

고령자  
영유아  
거동이 불편한 사람  
임산부  
기존/만성 질환이 있는 사람

# 열 관련 질환의 징후

노출 시간이 길지 않아도 땀막의 위험성을 과소 평가해서는 안됩니다.

## 열사병

911에 전화하세요. 열사병은 의학적 응급 상황입니다.

- 고열(39도 이상)
- 뜨겁고 벌겍게 달아올랐으며, 건조하거나 축축한 피부
- 빠르고 강한 맥박
- 두통
- 현기증
- 메스꺼움
- 착란
- 의식 소실

## 열 피로

시원한 장소로 이동하고 수분을 공급하십시오. 차가운 수건을 감거나 시원한 물로 목욕해서 체온을 낮추십시오. 증상이 악화되거나 1시간 이상 지속되면 의사의 진단을 받으십시오.

- 심한 발한
- 차갑고 창백하며 축축한 피부
- 빠르고 약한 맥박
- 메스꺼움 또는 구토
- 근육 경련
- 쇠약 또는 피로
- 현기증
- 두통
- 실신

Korean

휴식장소에 관한 자세한 정보 및 목록이 필요한 분은 [www.snoco.org/cooling](http://www.snoco.org/cooling) 를 참조하세요.