

**실천 목표**

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼쑤 동래데이케어 방문요양

**얼쑤 동래 데이케어**

제 2022-07호

발행인 : 이 영 애  
담당자 : 김 혜 정  
발행일자 : 2022. 07. 01.



본격적인 무더위의 시작과  
새로운 절반의 시작인 7월입니다.  
뜨거운 여름 자양분 많은 음식으로 더위를  
이겨내시고 모든 일이 시원스럽게  
잘 풀리는 행복한 여름 보내시길 바랍니다.

♥ 동래데이케어 올림 ♥

## 온열질환

열에 장시간 노출될 경우 발생하는 질환으로 어지럼, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상이 나타나며 **고령의 심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환**이 있는 경우 더욱 주의가 필요합니다.

무더운 여름

## 온열질환 발생 주의!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하 등의 증상을 보이고 방치 시에는 **생명이 위태로울 수 있는 질병**으로 열사병과 열탈진이 대표적입니다.

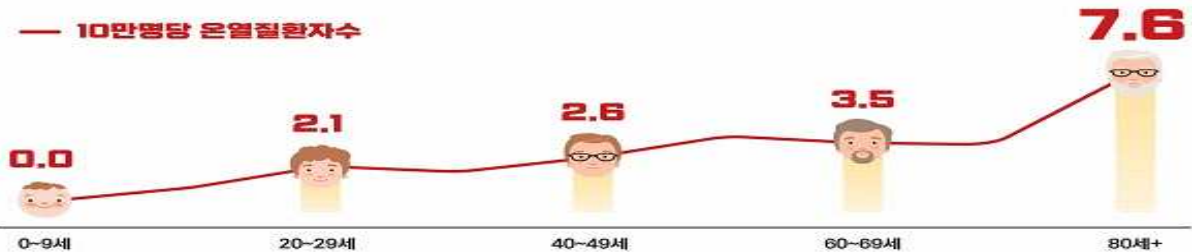


\*사망자 추정사인은 대부분 열사병!

80세 이상

## 고령층은 특히 주의 필요!

— 10만명당 온열질환자수



\* 2021년 질병관리청 온열질환 응급실감시체계 운영 결과

**고령일 경우 온도에 대한 신체적응 능력이 낮고 심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환이 있는 경우가 많아 더욱 주의 필요**



# 온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!



## 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 없을 때 음료를 마시게 하면 질식위험이 있으니 주의 필요

## 폭염대비 건강수칙 3가지



### 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 의사와상담 후 섭취



### 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



### 더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기
- 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

# 주의 집중력 활동지

같은 도형의 개수를 센 후, 아래 빈 칸에 개수만큼 색칠하세요.

※ 색연필이나 크레파스를 준비해 주세요.

