

더위를 물리치세요

더위를 어떻게 물리치나

2011년 9월

더위로 생기는 질병은 예방할 수 있습니다. 무더위는 누구에게나 건강의 위험을 가져올 수 있지만, 더위로 발병할 위험이 더 높은 사람에게는 연락을 하거나 찾아보아 안전을 확인하십시오.

더위 관련 질병의 위험이 높은 사람들 :

- 나이 많은 성인
- 갓난아기와 어린아이
- 심장이나 호흡기 질환과 같은 고질병이 있거나, 신체의 거동이 자유롭지 못한 사람이나 특정 정신 건강 질환이 있는 사람
- 특정 의약품 복용자
- 더위 속에서 일을 하거나 운동하는 사람들
- 노숙자와 저소득자들

더위로 생기는 질병을 예방하는 방법:

- 갈증을 느끼기 전에라도 물을 많이 드십시오.
- 쇼핑 몰, 도서관이나 지역사회 센터처럼, 공기조화기를 틀어놓은 곳으로 가십시오.
- 공기소통이 되는 느슨하고 밝은 색조의 옷을 입고, 밖에서는 폭 넓은 창의 모자를 쓰십시오.
- 태양을 피하여 그늘에 있거나 양산을 사용하십시오.
- 집밖의 활동을 하루 중 선선한 때로 바꾸거나 계획하십시오.
- 선선한 물로 샤워나 목욕을 하거나 젖은 수건을 사용하여 식히십시오.
- 낮에는 창가리개나 휘장을 쳐서 해를 가리십시오.
- 화덕을 사용하지 않는 조리를 하고, 특히 공기조화기가 없을 때는 그렇게 하십시오.
- 창 옆에서 선풍기를 사용하여, 선선한 공기가 밖에서 들어오도록 하십시오.
- 세워놓은 차 안이나 직접 해가 비치는 곳에, 사람이나 애완동물을 놓아두면 절대로 안됩니다.
- 더위로 인해 당신에게 위험을 증가시키는 약들에 대해서 의사나 약사에게 문의하십시오.
- 위험에 처할 수 있는 가족이나 친구, 이웃들, 특히 혼자 살고 있는 노인들에게 전화하거나 방문해서, 그가 음료수를 충분히 마시고 선선하게 지내고 있는지를 확인하십시오.

더위로 인한 질병의 다음 증세들을 살피십시오:

- 어지럼증이나 기절
- 메스꺼움이나 구토
- 두통
- 빠른 호흡과 심장박동
- 극도의 갈증

이같은 증세가 나타나면 선선한 곳으로 옮기고 물을 드십시오. 증세가 지속되면 의사를 찾으십시오.

열사병은 의학적 위급 상태이므로, 고열이 나고, 혼란되거나 땀이 멈추거나 의식이 없을 때는 911에 연락하십시오. 구급대의 도착을 기다리는 동안, 환자에게 다음과 같이 해주십시오 :

- 가능하면 환자를 선선한 곳으로 옮기십시오.
- 피부나 옷의 넓은 부위에 찬물을 적셔 주십시오.
- 부채질을 해주십시오.

KOREAN - BEAT THE HEAT- How to Beat the Heat