

## <열사병을 조심합시다>

장마가 걷히고 나면 미야자키에는 무더운 날씨가 지속됩니다. 이번에는 더위에 신체가 익숙하지 않은 지금 시기부터 여름철에 주의해야 할 열사병의 증상과 대처법, 그리고 예방 대책을 소개합니다.



### [열사병의 증상과 대처법]

열사병의 초기 증상은 현기증, 기립 저혈압, 심한 발한, 근육통, 선하품이 있습니다.

증상이 더 진행되면, 구토, 두통, 권태감, 판단력 저하, 집중력 저하, 허탈감이 발생합니다. 실외뿐만 아니라 실내에서 열사병에 걸리는 경우도 있으므로 고령자와 유아는 특히 주의가 필요합니다.

### [열사병의 의심 되는 경우의 대처법]

- ① 에어컨이 나오는 실내, 혹은 그들의 통풍이 잘 되는 서늘한 곳으로 이동한다.
- ② 옷을 느슨하게 하고 몸을 식힌다. 목, 겨드랑이 밑, 사타구니 등을 얼음 등으로 식힌다.
- ③ 경구수액을 공급한다.
- ④ 혼자서 물을 마실 수 없고, 이상 반응을 보일 시 구급차를 부른다.

### [열사병의 예방 대책]

대책 1) 여름철 내내 더위에 지지 않는 몸을 만들기 위해 노력합시다.

- 균형 잡힌 식사를 하도록 한다.
- 수면 환경을 쾌적하게 유지하고, 충분한 수면을 취한다.

- 목이 건조하지 않아도 물을 자주 마시고, 외출할 때는 항상 마실 것을 챙겨 다닌다.

- 사탕이나 음료로 적당한 염분을 섭취한다.



대책 2) 일상생활 속에서 대책을 세워 더위에 유의합시다.

- 더위를 참지 말고, 에어컨이나 선풍기를 활용해 실내 온도를 적절히 낮춘다.



- 마, 면 등 통기성이 좋은 소재, 흡수성이 좋고 빠르게 마르는 소재의 옷을 입는다.

- 모자를 쓰거나 양산을 쓰는 등 직사광선을 피한다.

- 열사병 특별경계경보가 발령되어 있을 때는 야외 활동을 피한다. 낮에 활동할 때는 냉각 용품을 몸에 지니고 자주 휴식을 취하는 등의 조치를 취한다.

해마다 매서워지는 더위이지만, 대책을 잘 챙겨서 안전하고 건강한 여름을 보내시기 바랍니다.

이 코너로의 질문, 의견, 요청 사항이 있으시다면 미야자키현 국제교류협회로 연락해주시길 바랍니다.

TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp

일상생활에 관하여 질문 및 고민이 있으시다면 미야자키현 외국인 서포트센터로 연락해주시길 바랍니다.

TEL : 0985-41-5901 FAX : 0985-41-5902 Email : support@mif.or.jp