

폭염과 더위 속에서 건강을 유지하는 방법

캘리포니아의 여름과 가을은 덥고 건조할 수 있습니다. 더운 날씨는 매우 위험하며 심각한 질병을 유발할 수 있습니다. 더운 날씨에 안전하게 지내기 위한 방법들이 있습니다.

폭염이란?

폭염은 외부 온도가 매우 높거나, 공기가 뜨겁고 습해 무겁게 느껴지는 현상을 말합니다.



폭염도 질병을 유발할 수 있나요?

폭염은 체온을 매우 빠르게 상승시킬 수 있습니다. 이때 몸이 아플 수 있습니다. 날씨가 매우 더울 때 몸이 좋지 않다고 느끼기 시작하면 지원팀에 알리세요. 긴급 상황일 수 있습니다.

주요 온열질환 및 증상:

- 열사병** - 고열, 빠른 심박수, 두통, 현기증, 메스꺼움, 의식 혼란이 나타날 수 있으며 기절할 수 있습니다.
- 열탈진** - 땀을 많이 흘리고 심박수가 빨라지며, 메스꺼움, 현기증, 무력감, 두통, 경련이 나타날 수 있고 기절할 수 있습니다.
- 열 경련** - 근육에 통증과 경련이 있으며, 주로 복부와 다리에 나타납니다.
- 일광 화상** - 햇볕에 노출된 후 피부가 붉어지고 통증이 있으며 화끈거립니다.
- 땀띠** - 땀을 너무 많이 흘려 피부가 자극을 받아 뾰루지나 작은 물집이 생깁니다.



본인 또는 다른 사람이 온열질환에 걸렸는지 구별하는 방법과 대처 방법에 대한 CDC 가이드를 다운로드할 수 있습니다.

[온열질환 \(cdc.gov\)](http://cdc.gov)

시원하게 지내고 일광 화상 피하기

시원하게 지내는 방법:

- 가볍고 밝은 색의 헐렁한 옷 입기.
- 가급적 냉방이 잘 되는 곳에 머무르기.
- 운동이나 야외 작업을 할 때는 페이스 조절하기.
- 시원할 때 일하거나 운동하기.
- 더운 날씨에 야외에 있을 때는 항상 자외선 차단제와 챙이 넓은 모자, 선글라스를 착용하기.
- 주차된 차량은 매우 빨리 뜨거워질 수 있으므로 창문이 살짝 열려 있더라도, 사람이나 반려동물을 주차된 차에 두거나 차 안에 머무르지 않기.
- 매우 더울 때는 뜨겁고 소화하기 힘든 음식 피하기
- 시원하게 지내는 방법에 대한 자세한 내용은 본 [웹사이트](#)를 참조하세요.

수분을 자주 섭취하기

유의사항:

- 날씨가 매우 더울 때는 평소보다 더 많은 수분을 섭취합니다.
- 갈증을 느끼기 전에 물을 마시도록 합니다.
- 설탕이 많이 들었거나 카페인, 알코올이 함유된 음료는 피합니다.

주변 사람 챙기기

- 친구와 가족들이 무더위를 잘 견디고 있는지, 건강하게 지내고 있는지 확인하세요.

알고 계셨나요: 일광 화상을 입으면 체온을 떨어뜨리기 어렵고 탈수 증상을 일으킬 수 있습니다. 일광 화상을 피하면 탈수 예방에 도움이 됩니다.



웰니스 및 안전 소식지는 발달장애인서비스국에서 발행하며, 우리 지역사회에서 확인된 위험 요인을 제공 기관, 지역센터 직원 및 관련 종사자들에게 안내하기 위한 자료입니다.