

6월6일 현충일



푸르른 녹음이 짙어가는 **6월**입니다.

따뜻한 햇살과 **소여름 바람** 속에서 어르신의 하루하루가
늘 **건강**하고 **평안**하시길 바랍니다.

무더위가 시작되는 시기인 만큼 **충분한 수분 섭취**와
건강관리에 유의하시기 바라며,
겨억는 어르신께서 **안전**하고 **편안**한 일상을 보내실 수
있도록 늘 **정성**을 다하겠습니다.
감사합니다.

동래데이케어 올림

무더운☀️여름

온열질환

발생 주의!



온열질환이란?

열로 인해 발생하는 급성질환 (**열사병, 열탈진**이 대표적)
뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련,
피로감, 의식저하가 나타나며 방치 시 생명이 위태로움

고령층은 특히 주의 필요!

온열질환자수(명) 인구 10만명당 온열질환자수(명)



* 출처 : 질병관리청, 2020년 폭염으로 인한 온열질환 신고현황 연보

고령일 경우 온도에 대한 신체적응능력이 낮고,
심뇌혈관질환, 당뇨 등 만성질환이 있는 경우가 많아 더욱 주의

폭염대비 건강수칙 세 가지



시원하게 지내기

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

물 자주 마시기

- » 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물 마시기

* 신장 질환자는 의사와 상담 후 섭취

더운 시간대에는 휴식하기

- » 가장 더운 시간대 (낮 12시~오후 5시)에는 휴식 취하기

* 날씨가 갑자기 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

온열질환 응급조치

이렇게 하세요!



의식이 있는 경우

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

수분섭취

개선되지 않을 경우
119 구급대 요청



의식이 없는 경우

119 구급대 요청

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고
몸을 시원하게 함

* 의식이 없을 때 음료를 마시게 하면
질식의 위험이 있으니 주의

119 구급차 도착전 준비

자료제공: 119 부산광역시소방재난본부



의료지도 및 응급처치



구급차가 도착하기 전까지, 침착하게 의료지도를 받고 응급처치를 실시해 주세요.

* 가까운 소방서에서 응급처치(심폐소생술 등) 교육을 실시하고 있습니다. 119 또는 관내 소방서에 문의하세요!



구급차 길 안내



응급처치 하는 사람 외에 다른 사람이 있는 경우, 구급차가 올만한 곳까지 나가서 안내를 해주면 도착이 빨라집니다.



준비하면 도움이 되는 물건들



① 신분증, 여권, 의료보험증, 건강권 등



② 돈(신용카드), 신발 등 생필품



③ 평소 복용중인 약



④ 집안 문단속 및 전기, 가스불 끄기



⑤ 신병이던 경우 우유, 기저귀, 오자보건수첩 등



구급대원이 도착하면 환자정보를 알려주세요



- 사고나 환자 상태가 나빠진 상황 설명
- 구급차가 도착할 때까지의 상황 또는 환자 상태 변화, 응급처치 내용
- 평소에 가지고 있는 질병, 병원 정보 및 복용중인 약 등

방향별 모습 찾기

시공간기능

년 월 일

▶ 화살표 방향에서 본 모습을 보기 에서 찾아 ○표해보세요.

