

국민행동요령

평 상 시 행동요령

폭염은 열사병, 열경련 등의 온열질환을 유발할 수 있으며, 심하면 사망에 이르게 됩니다. 뿐만 아니라, 가축·수산물 폐사 등의 재산피해와 여름철 전력 급증 등으로 생활의 불편을 초래하기도 합니다. 더위가 잦은 여름철에는 다음 사항을 숙지하여 피해를 사전에 예방할 수 있도록 미리 준비합니다.

사전 준비

1. 여름철에는 항상 기상상황에 주목하며 주변 사람들과 함께 정보를 공유합니다.

- 여름철에는 TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 무더위와 관련한 기상상황을 수시로 확인합니다.



2. 열사병 등 온열질환의 증상과 가까운 병원 연락처 등을 가족이나 이웃과 함께 사전에 파악하고 어떻게 조치해야 하는지를 알아둡니다.

- 집에서 가까운 병원 연락처를 알아두고, 본인과 가족의 열사병 등 증상을 확인합니다.
- 어린이, 노약자, 심뇌혈관질환자 등 취약계층은 더위에 약하므로 건강관리에 더욱 유의해야 합니다.
- 더위로 인한 질병(땀띠, 열경련, 열사병, 울열증, 화상)에 대한 증상과 대처방법을 사전에 알아둡니다.

3. 폭염예보에 맞추어 무더위에 필요한 용품이나 준비사항을 가족이나 이웃과 함께 확인하고 정보를 공유합니다.

- 에어컨, 선풍기 등을 사용할 수 있도록 사전에 정비합니다.
- 집안 창문에 직사광선을 차단할 수 있도록 커튼이나 천, 필름 등을 설치합니다.
- 외출하는 경우를 대비하여 창이 긴 모자, 햇빛 가리개, 썬크림 등 차단제를 준비합니다.
- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 둡니다.
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고, 생활용수는 욕조에 미리 받아 둡니다.
- 오래된 주택은 변압기를 사전에 점검하여 과부하에 대비합니다.
- 장거리 운행계획이 있다면 폭염에 의해 도로, 철도 선로 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 판단합니다.

4. 무더위 안전상식

- 냉방기기를 사용하는 경우에는 실내·외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하도록 합니다.(건강 실내 냉방온도는 26°C~28°C가 적당)
- 무더위에는 카페인 들어간 음료나 주류는 삼가고, 생수나 이온음료를 마시는 것이 좋습니다.
- 여름철 오후 2시에서 오후 5시 사이는 가장 더운 시간으로 실외 작업은 되도록 하지 않습니다.
- 여름철에는 음식이 쉽게 상할 수 있으므로 외부에 오랫동안 방치된 것은 먹지 않습니다.



5. 취약계층 안전 확인

- 어린이, 노약자 등은 사전에 연락처를 확인하고 폭염 대처 상황을 꼼꼼하게 챙깁니다.

폭염발생 시 행동요령

TV, 라디오, 인터넷 등에서 폭염이 예보된 때에는 최대한 야외활동을 자제하고 주변의 독거노인 등 건강이 염려되는 분들의 안부를 살펴봅니다.

폭염발생 시

1. 일반 가정에서는 가족들과 함께

- 야외활동을 최대한 자제하고, 외출이 꼭 필요한 경우에는 창이 넓은 모자와 가벼운 옷차림을 하고 물병을 반드시 휴대합니다.
- 물을 많이 마시고, 카페인이 들어간 음료나 주류는 마시지 않습니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕을 가리고 맞바람이 불도록 환기를 합니다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에는 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.
- 거동이 불편한 노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출할 경우에는 친인척, 이웃 등에 부탁하고 전화 등으로 수시로 안부를 확인합니다.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 보이는 경우에는 시원한 곳으로 이동하여 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마십니다.



2. 직장에서는 직원들과 함께

- 휴식시간은 장시간 한 번에 쉬기보다는 짧게 자주 갖는 것이 좋습니다.
- 야외 행사, 스포츠경기 등 각종 외부 행사를 자제합니다.
- 점심시간 등을 이용하여 10~15분 정도의 낮잠으로 개인 건강을 유지합니다.
- 직장인들은 편한 복장으로 출근하여 체온을 낮추도록 노력합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 건설 현장 등 실외 작업장에서는 폭염안전수칙(물, 그늘, 휴식)을 항상 준수하고, 특히, 취약시간(오후 2~5시)에는 '무더위 휴식시간제'를 적극 시행합니다.

3. 학교에서는 학생들과 함께

- 초·중·고등학교에서 에어컨 등 냉방장치 운영이 곤란한 경우에는 단축수업, 휴교 등 학사일정 조정을 검토하고, 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내에서는 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 잘 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제합니다.

4. 축사·양식장에서는 지역 주민들과 함께

- 축사 창문을 개방하고 지속적인 환기를 실시하며, 적정 사육 밀도를 유지합니다.
- 비닐하우스, 축사 천장 등에 물 분무 장치를 설치하여 복사열을 낮춥니다.
- 양식 어류는 꾸준히 관찰하고, 얼음을 넣는 등 수온 상승을 억제합니다.
- 가축·어류 폐사 시 신속하게 방역기관에 신고하고 조치에 따릅니다.



5. 무더위쉼터 이용

- 외부에 외출 중인 경우나 자택에 냉방기가 설치되어 있지 않은 경우 가장 더운 시간에는 인근 무더위쉼터로 이동하여 더위를 피합니다. 무더위쉼터는 안전디딤돌 앱, 시군구 홈페이지 등에서 확인할 수 있으며 평소에 위치를 확인해 둡니다.



폭염
관련 정보

폭염에 대한 특보 기준과 질병상식 등을 미리 알아두고 폭염특보나 응급상황 시 즉시 대처할 수 있도록 합니다.

폭염특보

종류	주의보	경보
폭염	일 최고기온 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	일 최고기온 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

더위질병 상식

종류	증상	대처요령
땀띠 (한진)	땀을 많이 흘려 피부가 자극을 받으면 붉은색이나 무색의 좁쌀 같은 발진이 생기는 것을 말한다. 긁으면 땀구멍이 막혀서 피부 상태가 나빠지고 화상이나 습진으로 악화될 수 있다.	일단 환자를 시원한 곳으로 옮기고, 땀에 젖은 옷을 마른 옷으로 갈아입히고 상처 부위를 잘 닦아 주어야 한다. 환자가 가려움증을 호소할 경우에는 의사의 진료에 따라 항히스타민을 처방할 수 있다.
열경련	땀을 많이 흘렸을 때 우리 몸에 꼭 필요한 수분과 염분이 부족해서 생기는 것으로 주로 근육 중심으로 경련이 일어나는 증상이다. 심하면 현기증과 구토를 유발한다.	환자는 그늘에서 쉬게 하고 소금을 물에 녹여 섭취하게 해주어야 한다. 의사의 진료에 따라 조치한다.
열사병	고온 다습한 환경에서 몸의 열이 발산하지 못하여 생기는 병으로 높은 온도와 습도에 방치되거나 바람이 통하지 않는 뜨거운 방에 오래 있을 경우 발생될 수 있다. 열사병이 생기면 얼굴이 창백해지고 식은땀이 나며, 현기증이나 순간적으로 정신착란을 일으킬 수 있다.	즉시 119에 신고하고, 환자를 그늘로 옮겨 겉옷을 벗기고, 미지근한 물로 몸을 적셔 체온이 내려가도록 한 후 의사·의료기관 등의 지시에 따른다.
울열증	태양열 아래 오랜 시간 노출되었을 경우 체온은 매우 높지만 땀이 나지 않는 상태가 되고 두통과 구토 증세를 동반하며 심할 경우 의식을 잃을 수 있다.	그늘로 옮겨 겉옷을 벗기고 미지근한 물로 옷을 적셔 물이 증발하며 체온을 낮출 수 있다. 의식이 있을 경우 물을 주고, 체온이 돌아오면 옷이나 담요로 몸을 따뜻하게 하여 냉기를 없애준다.
화상	태양열로 인해서 피부가 그을리거나 수포까지 발생할 수 있다. 신체의 3분의 2 이상 화상을 입으면 생명이 위험할 수 있다.	그늘로 환자를 이동시켜 햇빛에 노출되지 않게 하고 피부에 수포가 생긴 경우에는 거즈를 이용하여 덮어 주되 세균 감염 위험이 있으므로 수포를 터뜨려서는 안 된다.