

# 더위 조심

## 시원하게 지내는 방법

- 수분 섭취. 알코올과 당분이 함유된 음료 피하기
- 심하게 땀을 흘린 뒤에는 짭짤한 간식으로 염분 보충하기
- 찬물로 샤워나 목욕하기
- 선풍기로 통풍 촉진하기
- 밝은 색상의 헐렁한 옷 입기
- 스토브나 오븐 사용 피하기
- 야외 활동은 가급적 아침이나 저녁으로 제한하기

## 일사병 | 가벼운 열병

### 징후:

- 빠른 심박
- 얕은 호흡
- 심한 땀흘림
- 기운 없음 또는 근육 경련
- 어지러움 또는 현기증
- 메스꺼움 및 구토

### 해야 할 일:

- 꺼 입은 상태라면 차림새 가볍게 하기
- 서늘한 곳에서 휴식 취하기
- 수분 섭취. 짭짤한 간식 먹기
- 너무 차지 않게 적당히 시원한 물로 샤워, 목욕을 하거나 젖은 수건 이용하기
- 1시간 이상 증상이 지속되면 의사의 진료받기

## 열사병 | 치명적 의학 상태

### 징후:

- 착란
- 조정능력 상실
- 빠른 맥박
- 열나고 건조한 피부 또는 과한 땀
- 심한 두통
- 발작 또는 혼수상태

### 해야 할 일:

- 즉시 911로 연락!
- 서늘한 곳으로 이동하기
- 입만 축일 정도의 물 주기(의식이 또렷한 상태에만)
- 너무 차지 않게 적당히 시원한 물로 샤워, 목욕을 하거나 젖은 수건 이용하기