

# 더위가 심할 때는 조심하십시오!

## 시원하게 지내는 법

- 보통 때보다 물을 많이 마시고, 목이 마를 때까지 기다리지 마십시오.
- 알코올이나 설탕이 함유된 음료를 마시지 마십시오.
- 찬물로 샤워나 목욕을 하십시오.
- 선풍기로 실내 공기를 순환시키십시오.
- 가볍고 느슨한 옷을 입으십시오.
- 스토브나 오븐 사용을 피하십시오.



자세한 안내는

[www.cdc.gov/extremeheat](http://www.cdc.gov/extremeheat)  
사이트를 참조하십시오.

## 더위로 인한 탈진

가벼운 탈진. 증상:

- 빠른 심장박동 및 얇은 호흡
- 땀을 심하게 흘림
- 극도로 쇠약해짐
- 어지러움
- 메스꺼움, 구토

할 일:

- 필요 없는 옷을 벗으십시오.
- 시원한 곳에서 휴식을 취하십시오.
- 물을 충분히 섭취하십시오.
- 찬물로 샤워나 목욕을 하거나 찬물수건으로 닦으십시오.

## 열사병(일사병)

체온조절이 안 되면, 사망이나 장애로 이어질 수 있습니다.

증상:

- 체온이 화씨 103도 이상
- 착란
- 빠른 맥박
- 조정능력 상실
- 뜨겁고 건조한 피부나 과도한 땀 흘림
- 육신거리는 두통
- 발작, 혼수상태

열사병에 걸린 사람을 위해 할 일:

- 911번으로 연락하십시오.
- 시원한 곳이나 그늘진 곳으로 옮기십시오.
- 물을 주십시오.
- 찬물로 샤워나 목욕을 하도록 하거나 찬물수건으로 닦으십시오.

