

## 온열질환 증상 및 응급조치 요령

종류	온열질환 증상	응급조치 요령
<b>열사병</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 고열(&gt;40℃)</li> <li>- 건조하고 뜨거운 피부 (땀이 나는 경우도 있음)</li> <li>- 의식을 잃을 수 있음 (중추신경 이상) ※ 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지체 없이 119 신고</li> <li>- 시원한 곳으로 옮겨 옷을 벗기거나 느슨하게 하고 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힘</li> <li>- 얼음주머니가 있을 시 목, 겨드랑이 밑, 서혜부 (대퇴부 밑, 가랑이 관절부)에 대어 체온을 낮춤 ※ 의식이 없는 환자에게 음료를 마시도록 하는 것은 위험하니 절대 금지</li> </ul>
<b>열탈진</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 땀을 많이 흘림(≤40℃)</li> <li>- 힘이 없고 극심한 피로 (탈수 및 전해질 소실)</li> <li>- 창백함, 근육경련</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 열원으로부터 벗어난 장소로 이동</li> <li>- 시원한 곳 또는 에어컨 있는 장소에서 휴식</li> <li>- 물을 섭취하여 수분을 보충 ※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의 필요</li> <li>- 증상이 1시간 이상 지속되거나 회복되지 않을 경우, 의료기관에 내원하여 진료 필요 ※ 병원에서 수액을 통해 수분과 전해질 보충</li> </ul>
<b>열경련</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)</li> <li>- 작업 시 사용된 근육이 쭉시거나 아픔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 시원한 곳 또는 에어컨 있는 장소에서 휴식</li> <li>- 물을 섭취하여 수분을 보충 ※ 땀을 많이 흘렸을 경우에는 이온음료가 도움이 될 수 있으나, 과당함량이 높은 경우가 있어 주의 필요</li> <li>- 경련이 일어난 근육을 마사지 ※ 경련이 멈추었다고 해서 바로 다시 일을 시작하지 말고 근육부위 마사지 및 충분한 휴식</li> <li>- 아래의 경우, 바로 응급실에 방문하여 진료 ※ 1시간 넘게 경련 지속/기저질환이 심장질환인 경우 / 평상 시 저염분 식이요법을 한 경우</li> </ul>
<b>열실신</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 어지럼증</li> <li>- 일시적으로 의식을 잃음 (뇌허혈 상태)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 시원한 장소의 평평한 곳에 눕힘 ※ 다리를 머리보다 높은 곳에 둠</li> <li>- 의사소통이 가능할 경우, 물을 천천히 마시도록 함</li> </ul>
<b>열부종</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 손, 발이나 발목이 부음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 시원한 장소의 평평한 곳에 눕힘 ※ 부종 발생 부위를 심장보다 높은 곳에 둠</li> </ul>