

# 열사병과 자외선

## 열사병

### 열사병이란?

고온다습한 환경으로 인해 체온조절이 되지 않아 체내의 수분과 염분(나트륨)의 균형이 깨지면서 일어나는 장애의 총칭입니다. 자칫하면 사망에 이르기까지 하는 무서운 병이지만 예방법을 알고 있으면 방지할 수 있으며, 또한 응급처치법을 알고 있으면 구명 가능성도 있습니다.



### 현장에서의 응급처치

#### 1 시원한 곳으로 피난

통풍이 잘 되는 그늘진 곳이나 냉방이 되어 있는 실내 등 시원한 곳으로 피난한다.



#### 2 탈의와 냉각

옷을 느슨하게 풀어 몸 안의 열이 방산될 수 있도록 한다. 얼음이나 물로 목과 겨드랑이 밑, 허벅지 위의 사타구니 부분을 식혀준다.



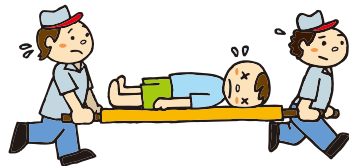
#### 3 수분과 염분의 보급

차가운 물이나 스포츠 음료 등을 준다.(다만 의식이 뚜렷하지 않은 경우에는 절대로 물을 먹여서는 안됨).



#### 4 의료 기관으로 옮긴다

의식이 뚜렷하지 않을 때나 자력으로 수분 보급을 할 수 없을 때는 곧바로 의료 기관으로 이송한다.



## 예방대책



○ 틈틈이 수분을 보충해준다.



○ 아주 더운 날의 장시간의 해수욕은 피한다.



○ 양산이나 모자를 쓴다.



○ 더위를 피하도록 하고 복장도 목 부분은 느슨하게 하는 등 신경을 쓴다.



○ 스포츠 등으로 땀을 많이 흘릴 때는, 충분한 수분과 염분을 섭취한다.



○ 날씨가 갑자기 더워질 때는 주의합니다.



○ 실내에서는 선풍기나 부채 등을 이용해서 열을 방산시킨다.

## 자외선

### 오키나와의 자외선에 대하여

오키나와의 자외선은 일본의 다른 현보다 강합니다. 자외선에 의한 선턴은 발열이나 수포, 통증을 일으키며, 지나친 선턴으로 입원하는 경우도 있습니다. 자외선으로 인한 피해를 막기 위해서 자외선 대책을 합시다.



## 예방대책

- 모자를 쓴다.
- 옷으로 감싼다.
- 자외선 차단제를 사용한다.
- 그늘을 이용한다.
- 선글라스를 쓴다.



적절한 자외선 대책으로 건강한 휴식을!