



## 사실 자료 온열 질환 응급 처치

온열 질환은 심각한 병입니다. 심각한 일광 화상, 열경련, 열사병 및 일사병과 같은 질환은 장기적인 건강 문제를 초래할 수 있습니다.

온열 질환의 증상은 매우 빠르게 나타날 수 있습니다. 일반적으로 높은 온도와 탈수에 대한 노출이 원인입니다. 더위는 사람마다 다르게 영향을 미칩니다. 사람에게 미치는 영향은 개인의 위험 인자와 건강 상태에 따라 다릅니다. 온열 질환이 있는 사람은 자신이 아프다는 것을 인식하지 못할 수 있습니다. 다른 사람에게 이러한 징후가 있는지 주의를 기울이십시오. 그리고 다른 사람들에게도 여러분을 주의해서 지켜봐 달라고 부탁하십시오.

이 사실 자료는 의료 서비스를 대체하지는 않지만, 온열 질환의 경고 징후를 인식하는 데 도움이 될 수 있습니다. 온열 질환의 치료를 시작할 수 있도록 하여 상태가 악화되는 것을 막거나 의료 도움을 기다리는 동안 응급 처치를 하는 데 도움이 되는 유용한 정보가 포함되어 있습니다.

### 온열 질환의 징후 및 증상 파악

다음 증상이 있으면, 즉시 진료를 받으십시오.

- 두통
- 현기증
- 구역질
- 구토

더운 날씨에 이러한 증상이 나타나면, 즉시 시원한 장소로 이동하십시오. 증상이 나아지지 않을 경우에는 즉시 치료를 받으십시오.

상태	증상	대응
----	----	----

<p><b>일사병</b></p> <p>일사병은 치료가 필요한 심각한 응급 상황입니다. 911로 전화하여 응급 의료 서비스를 받거나 즉시 병원으로 가십시오.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 고열(103°F 이상)</li> <li>• 빨갛고 뜨거운 피부</li> <li>• 빠르고 강한 맥박</li> <li>• 의식 불명(심한 경우)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 911에 전화합니다.</li> <li>• 피해자를 시원한 곳으로 옮겨서 눕힙니다.</li> <li>• 샤워기, 호스 또는 젖은 천 중 가능한 방법을 사용하여 찬물로 피해자의 열을 식힙니다. 단, 의식이 없는 경우에는 욕조에 넣거나 샤워기를 사용하지 마십시오.</li> <li>• 마실 것을 주지 마십시오.</li> <li>• 즉시 치료를 받게 합니다.</li> </ul>
<p><b>열사병</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심한 땀</li> <li>• 힘 빠짐</li> <li>• 차고, 창백하고, 축축한 피부</li> <li>• 빠르고 약한 맥박</li> <li>• 구역질 또는 구토</li> <li>• 실신</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 시원한 장소로 이동합니다.</li> <li>• 누워서 옷을 풀어서 느슨하게 합니다.</li> <li>• 가능한 한 몸 전체에 차가운 젖은 천을 덮습니다.</li> <li>• 물을 조금씩 마십니다.</li> <li>• 구토를 하고 멈추지 않을 경우, 즉시 의사의 진료를 받으십시오.</li> </ul>
<p><b>열경련</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 통증 또는 경련 - 종종 복부, 팔 또는 다리 부위</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 활동을 멈추고 시원한 곳에서 조용히 앉아서 쉬니다.</li> <li>• 쉽게 넘길 수 있는 주스나 스포츠 음료를 마십니다.</li> <li>• 경련이 멈춘 후 몇 시간 동안 힘이 많이 드는 활동을 피합니다.</li> <li>• 열경련이 한 시간 이상 지속되는 경우에는 의사의 진료를 받으십시오.</li> <li>• 경련 부위의 근육을 스트레칭으로 풀어줍니다.</li> </ul>

<b>일광 화상</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 붉은 피부 및 통증</li> <li>• 부기(심한 경우)</li> <li>• 수포(물집)</li> <li>• 발열</li> <li>• 두통</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 반복적인 햇빛 노출을 피합니다.</li> <li>• 냉습포를 대거나 화상 부위를 차가운 물에 담급니다.</li> <li>• 화상 부위에 보습 로션을 바릅니다. 고약, 버터 또는 연고를 바르지 마십시오.</li> <li>• 물집을 터트리지 마십시오.</li> <li>• 발열, 물집 또는 심한 통증이 있거나 1세 미만 유아가 일광 화상을 입은 경우, 담당 의료 서비스 제공자에게 전화하십시오.</li> </ul>
--------------	---	--



공중보건부

보건안보, 대비 및 대응(HSPR) 프로그램

전화: 971-673-1315

팩스: 971-673-1309

OHA 웹사이트:

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

OHA 페이스북: [www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

OHA 트위터: [www.twitter.com/OHAOregon](http://www.twitter.com/OHAOregon)

본 문서는 다른 언어, 큰 글자, 점자 또는 다른 선호하는 형태로 제공될 수 있습니다. 보건안보, 대비 및 대응 프로그램 전화(971-673-1315) 또는 이메일([health.security@state.or.us](mailto:health.security@state.or.us))로 문의하십시오. 당국은 모든 통신 중계 전화 서비스를 제공하고 있으며, 또는 711번으로 전화하실 수도 있습니다.