

気を付けよう「熱中症」

열사병을 조심합시다!

장마가 걷히고 나면 미야자키에는 더운 날씨가 계속 됩니다. 여름철에 조심해야 하는 것이 '열사병'입니다. 특히 이번 여름에는 마스크 생활이 계속 되고 있어, 열사병의 위험도가 높아지고 있습니다. 이번 리빙 인 미야자키에서는 '열사병'의 증상과 대처법, 또 예방대책에 대해서 배워봅시다.

【열사병의 증상과 대처법】

현기증, 기립성 저혈압, 피로, 얼굴이 달아오르는 등이 열사병의 초기 증상입니다.

또, 체온이 올라가거나 피부에 이상 증상이 보이며, 몸이 축 늘어지고 구역질 증상도 있습니다. 실외 뿐만 아니라 실내에서도 열사병에 걸리는 경우도 있으므로 고령자와 유아는 특히 주의가 필요합니다.

만일 열사병이 의심 되는 경우에는 다음과 같이 유의합시다.

- ① 시원한 곳으로 바로 이동한다.
- ② 옷을 느슨하게 하고, 물과 젖은 수건으로 목, 겨드랑이 밑, 사타구니 등을 식혀준다.
- ③ 염분과 수분을 보충한다.
- ④ 증상의 개선이 보이지 않을 경우에는 바로 의료기관에 상담하거나 구급차를 부른다.

【열사병의 예방대책】

대책 1) 시즌을 통해서 더위에 지지 않는 몸만들기를 합시다.

- 균형 잡힌 식사를 하도록 한다.
- 수면 환경을 쾌적하게 유지하고 충분한 수면을 취한다.
- 목이 건조하지 않도록 물을 자주 마시고, 외출할 때는 항상 마실 것을 챙겨 다닌다.
- 적당한 염분을 섭취한다.

대책 2) 일상 생활 속에서 더위에 대하여 알아보고 준비해 둡시다.

- 에어컨과 선풍기를 활용하여 실온을 적절한 온도로 맞춘다.
- 마, 코튼 등의 통기성이 좋은 소재, 흡수성이 좋고 빠르게 마르는 소재의 옷을 입는다.
- 모자를 쓰거나 양산을 쓰는 등 직사광선을 피한다.
- 더운 날씨에 활동할 때는 냉방 용품을 착용 하거나 자주 휴식을 취하도록 한다.

이 코너로의 질문, 의견, 요청사항이 있으시면 미야자키현 국제 교류 협회로 연락
주시길 바랍니다.

TEL 0985-32-8457 FAX 0985-32-8512 Email miyainfo@mif.or.jp

그 외 생활에 있어서 곤란한 점이 있으시다면, 미야자키 외국인 서포트 센터로 편하게

상담해주시길 바랍니다.

TEL 0985-41-5901 FAX 0985-41-5902 Email support@mif.or.jp