

## 주의하자 ‘열사병’

장마가 끝난 후, 미야자키에서는 무더운 날들이 계속됩니다. 여름철에 주의해야 할 것이 ‘열사병’입니다. 특히 올해 여름은 예년보다 열사병에 걸릴 위험이 높아졌다 합니다.

이번 리빙인 미야자키에서는 열사병의 증상과 대처법, 그리고 예방법에 대해 소개합니다.

### [열사병의 증상과 대처법]

열사병은 체내의 수분과 염분의 균형이 깨지면서 일어납니다. 주요 증상과 대처법은 아래와 같습니다.

#### 1. 증상 :

- 어지럼증, 두통, 권태감, 메스꺼움, 구토, 경련, 의식이 흐릿해지는 등의 컨디션 불량

- 무한증 혹은 심한 땀, 피부의 습도 변화



#### 2. 대처법 :

- 서늘한 장소로 이동해 체온을 낮춘다.
- 휴식을 취해 몸을 쉬게 한다.
- 찬물이나 이온음료 등을 마셔 수분과 염분의 균형을 맞춘다.
- 의료전문가와 상담하여 적절한 조치를 받는다.



### [열사병의 예방법]

열사병을 예방하기 위해서는 다음의 방법을 실천합시다.

#### 1. 수분 보충 :

- 더운 날에는 수분을 자주 보충해 주는 것이 중요합니다. 물과 이온음료 등을 적정량 마실 수 있도록 신경 쓰시다.
- 수분 보충뿐만 아니라, 염분도 동시에 섭취할 필요가 있습니다. 체내 균형을 유지하기 위해 이온 음료와 염분이 포함된 식품을 섭취합시다.

#### 2. 적절한 휴식 :

- 외출 시에는無理하지 않고 중간중간 휴식을 취해주는 것이 중요합니다. 적절한 휴식을 취하면서 체력을 회복합시다.

#### 3. 적절한 복장 착용과 햇빛 피하기 :

- 얇고 통기성이 좋은 옷을 고르고, 직사광선을 피하기 위해 양산과 모자, 선글라스 등을 사용합시다.
- 낮 시간의 야외 활동을 피하고 서늘한 장소에서 보낼 수 있도록 신경 쓰시다.

#### 4. 실내의 온도 조절 :

- 실내에는 에어컨과 선풍기로 시원하게 유지합시다. 특히 잘 때는 쾌적한 온도에서 휴식을 취하는 것이 중요합니다.



#### 5. 열사병에 항상 주의하는 자세 :

- 자신의 컨디션에 항상 신경 쓰시다. 열이 있거나 상태가 좋지 않은 경우無理하지 말고 빠르게 휴식을 취하도록 합시다.
- 열사병의 증상을 느낀 경우에는 망설이지 말고 의료기관에서 진찰을 받아, 적절한 조치를 받는 것이 중요합니다.

미야자키현에 살고 계신 여러분은 특히 이 시기에 충분한 주의를 기울여 주시길 바랍니다. 자신의 건강과 안전을 지키기 위해 위의 방법을 실천하여 열사병에 대비합시다. 안전하고 쾌적한 여름 보내세요.

이 코너로의 질문, 의견, 요청 사항이 있으시다면 미야자키현 국제제료협회로 연락해주시길 바랍니다. TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp

일상생활에 관하여 질문 및 고민이 있으시다면 미야자키현 외국인 서포트센터로 연락해주시길 바랍니다. TEL:0985-41-5901 FAX:0985-41-5902 Email:support@mif.or.jp