



노년층과 건강 문제가 있는 분들을 위한 여름철 무더위 안전

폭염이 내 건강에 어떻게 영향을 줄 수 있나요?

폭염은 건강에 여러 방식으로 영향을 줄 수 있습니다. 열탈진, 열사병 등 온열 질환을 일으킬 수 있습니다. 기존 건강 문제가 있다면 악화될 수 있으며, 극한 상황에서는 영구 장애나 사망을 초래할 수 있습니다.

누구에게 문제가 생길 가능성이 더 크고 왜인가요?

폭염으로 문제가 생길 가능성이 더 큰 사람들은 다음과 같습니다.

- 노년층
- 에어컨이 없는 사람들
- 거동이나 사회 불안, 기타 어려움으로 집 밖을 자주 나가지 않는 사람들
- 콩팥병, 심장병, 폐병 등 만성 건강 문제가 있는 사람들

폭염 시 우리 몸은 몸을 식히려고 열심히 일합니다. 건강 문제가 있는 사람에게 이런 일은 몸에 더 부담을 줄 수 있으며, 건강 문제가 악화될 수 있습니다. 우리 몸은 나이가 들어감에 따라 과열된 상태를 감지하지 못할 수도 있습니다. 이런 이유로 우리는 더 주의할 필요가 있습니다.

일부 약은 몸이 열기를 없애는 원래 능력에 방해가 될 수 있어 과열과 탈수의 가능성이 커질 수 있습니다. 어느 것이든 다음 종류의 약을 복용하면 태양과 열기가 몸에 더 큰 영향을 줍니다.

- 안지오텐신 전환 효소(ACE) 억제제
- 만성 폐쇄 폐병(COPD)이나 요실금, 과민성 방광용 항콜린제
- 베타 차단제
- 칼슘 통로 차단제
- 이뇨제
- 혈관 수축제
- 항우울제, 항불안제, 리튬, 페노티아진, 정신병 치료제, 벤조디아제핀 등 정신 건강용 약

이런 종류의 약을 복용하시면 의사나 약사에게 문의하여 폭염 시 몸이 더 큰 영향을 받지 않을 수 있는 방법을 알아보세요.

어떻게 하면 안전하게 지낼 수 있나요?

무더운 계절이 오기 전

- 폭염 기간 중 가족이나 친구의 안부를 매일 확인할 계획을 세웁니다.
- 열기를 줄이는 창문 가리개나 차양을 다는 것을 고려합니다. 가능하면 에어컨이나 열 펌프를 설치하세요. 냉각 시스템에 정부 환급 혜택이 있을 수 있습니다.

폭염 시

- 최신 날씨 정보를 알아봅니다. 날씨는 수시로 바뀔 수 있습니다.
 - 일기 예보와 폭염 경보를 청취/시청하세요.
 - WeatherCAN 같은 날씨 앱을 사용하세요.
 - 시청에 무더위 쉼터가 있는 곳을 알아보세요.
- 집 안 온도를 22°C~26°C로 유지합니다.
 - 오븐이나 스토브 사용량을 제한해보세요.
 - 창문과 커튼 또는 블라인드를 닫아주세요.
 - 실외 온도가 실내 온도보다 더 낮으면 열린 창 앞에 선풍기를 놓아 시원한 공기가 들어오게 하세요.
- 목마르지 않을 때도 물을 더 마시세요. 싱크대 곁에 잔을 놓아두면 실천하는 데 도움이 됩니다.
- 집에서 가장 시원한 곳에 머무세요.
- 미지근한 물로 목욕하며 열기를 식히세요. 족욕도 도움이 될 수 있습니다.
- 창문형 에어컨이 있으면 집의 나머지 공간과 차단될 수 있는 방에 두세요. 그 방을 시원한 공간으로 사용하세요.

실내 기온이 31°C 이상이면 위험합니다.

- 더 시원한 곳으로 갑니다.
 - 예
 - 지하실이 있는 친구의 집
 - 에어컨이 있는 가족의 집
 - 그늘진 공원
 - 수영장
 - 거주지 무더위 쉼터

아시나요?

선풍기로는 체온을 낮추거나 온열 질환을 예방할 수 없습니다. 폭염 중에는 절대로 선풍기에만 의지해서 집안의 열기를 식히지 마세요.

실내 온도가 실외보다 더 높게 오래 지속되어 무더위에 더 오래 노출됩니다.

시원한 장소에서 몇 시간을 보내야 체온이 내려갑니다. 시원한 장소에서 잠시만 있어도 같은 시원하게 느껴질 수 있지만, 몸 안은 아직 열기가 식지 않았습니다. 온열 질환에 걸릴 수 있는 가능성이 아직 있습니다.

온열 질환의 징후는 무엇인가요?

징후는 몸이 얼마나 뜨겁고 얼마나 오랫동안 뜨거웠는가에 따라 다릅니다.

열 탈진과 열사병은 온열 질환의 심각한 징후입니다.

열 스트레스의 초기 징후

- 따끔하고 가려운 피부, "땀띠"라고 할 때도 있음
- 붉은 발진
- 근육 경련

열 탈진의 징후

- 지나친 땀 흘림
- 서늘한 피부
- 어지럽거나 실신할 것 같음
- 메스껍거나 토할 것 같음
- 빠른 심장 박동과 호흡
- 두통
- 집중하기 어려움
- 근육 경련 또는 근육통
- 극심한 갈증
- 아주 짙은 소변과 소변을 덜 자주 봄

열사병의 징후

- 높은 체온
- 아주 뜨겁고 붉고 건조한 피부
- 너무 졸리거나 실신할 것 같음
- 의식 혼돈
- 몸의 움직임 부조화

폭염에 가장 취약한 사람들 돌보기

무더운 계절이 오기 전

- 집에 온도계를 장만합니다.
- 기온이 오르면 집에서 시원하게 머물 수 있는 공간을 만들도록 돕습니다.
- 집에 시원한 공간이 없으면
 - 가족이나 친구와 머물게 할 계획을 세우세요.
 - 가까운 곳에 에어컨이 있는 장소를 찾아 더운 날 몇 시간 동안 가서 열기를 식힐 수 있게 하세요.

폭염 시

- 노인의 상태를 최소한 하루 2회 확인합니다.
- 노인은 최소한 하루에 한 번 직접 만나려고 노력합니다.
- 물을 많이 마시게 합니다.
- 미지근한 물로 목욕을 자주 하게 합니다.
- 스스로 다음 질문을 합니다
 - *그분이 물을 충분히 마시고 있는가?*
 - *그분이 시원하게 지내는 방법을 알고 있는가?*
 - *그분이 시원한 장소나 에어컨을 이용할 수 있는가?*
 - *그분에게 온열 질환의 징후가 있는가?*

언제든지 온열 질환의 징후를 보이는 사람이 있으면

- 시원한 장소로 이동하게 합니다.
- 물을 많이 드립니다.
- 피부를 물로 식히거나 몸을 시원한 물에 담그게 합니다.
- 열사병의 징후 등 응급 의료 상황이 있다면 **9-1-1로 전화하거나 가까운 응급실로 데리고 갑니다.**

무더위 안전에 관한 자세한 정보:

fraserhealth.ca/heat_safety