

이런 날!  
어르신들은 더욱 주의하세요!



갑작스런 더위



높은 기온



약한 바람



높은 습도

## 홀로 사시는 어르신이

### ● 건강상담과 복지생활 지원요청등 도움이 필요할때는

☎ 129(보건복지콜센터)와

☎ 1661-2129(독거노인 종합지원센터)에서 상담하세요.

### ● 구조·구급 등 긴급상황에서는

☎ 119(중앙응급구조대)에 연락하세요.

### ● 우리 동네 무더위 확인은

☎ 131(기상청 날씨예보)에 문의하세요.

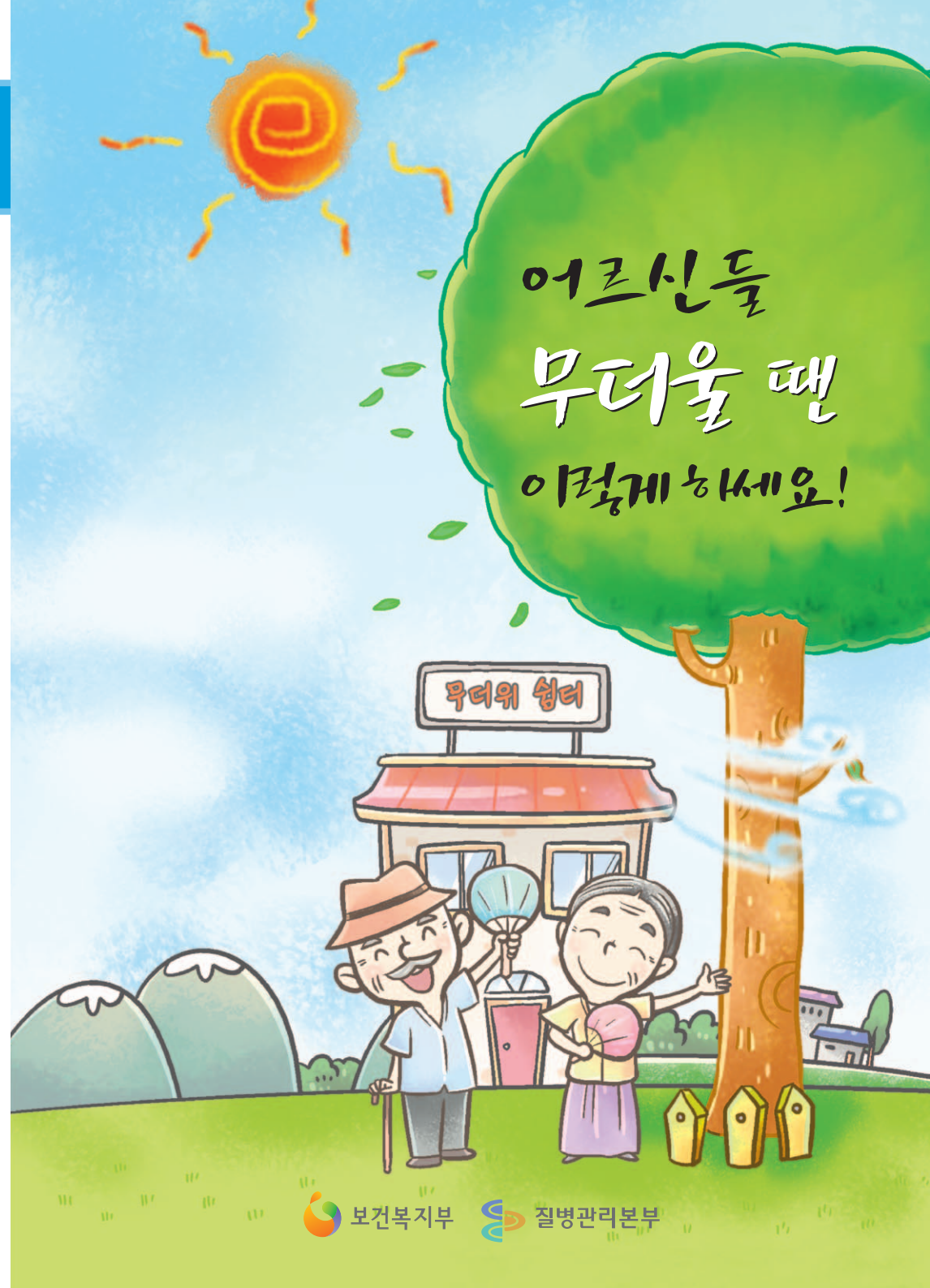
힘이 되는 평생친구



보건복지부



질병관리본부



보건복지부



질병관리본부

## 무더울땐 이렇게 건강을 챙기세요.

### ● 가급적 야외활동이나 야외작업은 자제하세요.

- ※ 특히, 한낮(오후 12~5시 사이)에는 외출이나 논일·밭일·비닐하우스 작업 등도 삼가세요.
- ※ 부득이 외출을 하실 때는 헐렁한 옷차림에 챙이 넓은 모자와 물병을 반드시 휴대하세요.



### ● 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등이 있을 때는 시원한 장소에서 쉬시고 시원한 물이나 음료를 천천히 드세요.

### ● 식사는 가볍게 하시고 물은 평소보다 자주 많이 드시는 것이 좋습니다.

- ※ 너무 달거나 카페인 있는 커피 등 음료와 술은 드시지 마세요.

### ● 에어컨이 없다면 선풍기를 환기가 잘 되는 상태에서 사용하시고, 커튼 등으로 햇볕을 가려주세요.



### ● 우리 동네 주민센터, 복지관, 경로당과 같은 「무더위 쉼터」를 찾으세요

- ※ 가까운 「무더위 쉼터」는 주민센터와 시·군·구청에서 알려드려요.



## 왜 무더위에 어르신들은 위험할까요?



### ● 어르신들은 땀샘 감소로 땀 배출량이 적어져서 체온조절이나 탈수감지 능력이 저하되기 때문입니다.

### ● 특히, 만성질환을 앓고 계시는 경우에는 무더위로 증상이 악화될 수 있으므로 더욱 주의하셔야 합니다.

- ※ 만성질환 : 고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등



## 몸에 이상을 느끼게 되면 이렇게 하세요.

### ● 몸에 이상을 느끼게 되면 일단 시원한 곳으로 이동합니다.

- ※ 통풍이 잘되는 그늘이나 되도록 에어컨이 작동되는 안전한 실내로 이동하셔야 합니다.

### ● 차가운 물을 마시고, 입은 옷은 벗고, 노출된 피부에는 물을 뿌리면서 부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.



### ● 가능한 몸을 빨리 식히면서 구급대를 불러 도움을 받습니다.