



안전해야 즐겁다! 여름 휴가철, 안전사고 예방법

1. 물놀이 안전사고

익수 사고는 추락이나 낙상과 같은 주요 손상과 비교했을 때 사고 발생 건수는 적지만 사망률은 16.9%로 현저히 높게 나타난다. 특히 9세 이하의 소아 사고 발생 빈도가 매우 높았으며 고령일수록 사망 건수가 급격히 증가한다. 물놀이 시 어른 동반, 구명 조끼 등 안전 장비를 꼭 착용하시고 식사 전·후 바로 물놀이 금지 등 주의 사항을 반드시 준수해야 한다.

행정안전부가 권고하는 물놀이 안전수칙

- ✓ 철저히 준비운동을 하고 구명조끼 등 안전장비를 착용한다.
- ✓ 몸이 떨리거나 입술이 파랗게 변하면 즉시 물에서 나와 몸을 말린다.
- ✓ 사탕이나 껌을 입에 넣은 채로 수영하지 않는다.
- ✓ 술을 마신 상태에서는 절대 물에 들어가지 않는다.
- ✓ 안전시설과 안전요원이 배치된 장소를 이용한다.
- ✓ 안전요원의 시야범위 안에서 물놀이를 한다.
- ✓ 사고 발생지역이나 입수가 금지된 곳에선 절대 물놀이를 하지 않는다.
- ✓ 물살이 강해지거나 수량이 증가하면 즉시 물가에서 벗어난다.

2. 햇빛으로 인한 피부 질환

물놀이나 캠핑, 등산으로 인해 길어진 야외 활동 시간! 더운 날씨로 짧은 옷을 입게 되는 계절 만큼 햇빛으로부터 피부를 보호할 방법을 알아야 한다.

- 일광화상

자외선에 과하게 노출되었을 때 피부에 염증반응이 일어나면서 붉고 따가운 증상이 나타나는 현상. 피부가 붉게 변하고 화끈거린다. 냉찜질로 증상을 완화시키고, 물집이 생겼을 경우 억지로 터트리지 말고 병원을 방문해 2차 감염이 생기지 않도록 주의한다.

- 햇빛 알레르기(다형광 발진)

햇빛이 노출되는 피부 부위에 가렵거나 물집이 생기는 증상. 외출 시 자외선 차단제를 꼼꼼히 바르고 통풍이 잘되는 긴바지, 긴소매를 입고 모자를 쓰고 외출한다.

<일사병과 열사병>

* 일사병이 뭔가요?

일사병은 **강한 햇볕에 오래 노출되어 땀을 많이 흘리면 생기는 온열질환**입니다.

일사병에 걸리면 땀을 많이 흘려 체내의 염분과 수분의 균형이 깨지기 때문에 증상을 체크해 예방해야 합니다.

* 일사병의 증상

두통과 어지럼증, 피로감, 무기력증, 구토 등이 나타날 수 있으며 실신하거나 **37~40℃의 열**이 날 수 있습니다. 또, 땀을 많이 흘리기 때문에 **탈수증상**으로 이어질 수 있습니다.

* 열사병이 뭔가요?

열사병은 **더운 날씨에 높은 체온이 지속되었을 때 생기는 온열질환**입니다.

몸속의 열을 배출하지 못해 체온이 40도 이상으로 올라가는 위험한 상태로 일사병이 심각해지면 열사병으로 발전할 수 있습니다.

* 열사병의 증상

40℃ 이상 고열, **의식저하** 등의 의식 장애, **뜨겁고** 건조한 피부, 피부 곳곳에 **출혈, 환각**, 이상행동

 일사병 비교적 정상적인 정신상태 37~40℃의 체온 유지 피부가 땀으로 축축해짐	 열사병 비정상적인 정신상태 40℃이상의 고열 뜨겁고 건조한 피부
---	--

* 일사병, 열사병 증상시

1. 환자를 그늘지거나 서늘한 곳으로 옮긴다
2. 찬물, 선풍기 등으로 체온을 낮춘다
3. 증상 악화시 병원으로 이송한다

*일사병, 열사병 예방법



수분보충



가벼운 옷



그늘 휴식