

# 뜨거운 날씨에 조심하세요

## 고온의 날씨는 위험할 수 있습니다.

탈진 및 열사병에 대한 징후와 대처할 수 있는 방법을 숙지해보세요.

### 탈진

일사병을 방지하기  
위한 조치를 즉시  
취해야 합니다.



### 일사병

긴급 상황입니다.  
즉시 911에  
전화하십시오.



머리	현기증 또는 어지러움	머리가 옥신거리거나 아프고 의식이 없음
땀	지나치게 많이 흘림	흘리지 않음
맥박	약하고, 빠르게 뛸	세고, 빠르게 뛸
배	메스꺼움 또는 구토	메스꺼움 또는 구토
몸	근육 경련, 허약함	온도 103 °F (39 °C) 이상
피부	창백하고, 차갑고, 끈적끈적함	붉고 뜨겁고 건조함

### 대처 방법



에어컨이 설치된 시원한 장소로 이동합니다.

의식이 있는 경우 물을 마십시오.

의식이 없거나 상태가 악화되면 911로 전화하십시오.

911에 전화하거나 즉시 병원에 가십시오.

신속하게 열을 식힙니다. 차가운 물에 몸을 담그거나 찬물을 끼얹으십시오.

