

h·well

국민건강보험

서울강원지역본부



01

02

장기요양기관 안전소식

여름철 건강주의보

8월 안전하게 나기

온열질환 주의

여름철 코로나19 증가



안전소식지 #1

2025.08

01

02

폭염에 고령자 **온열질환** 잇따라...전체 환자 중 31.9% 차지

질병관리청, 온열질환 응급실 감시체계... 온열질환자 3,300명 넘어

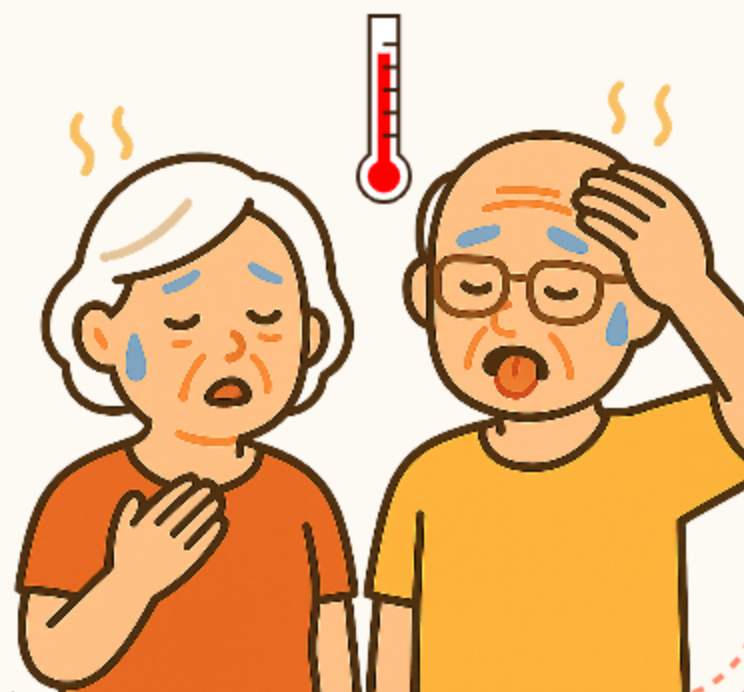
사례①

폭염경보가 유지 중인 인천지역에서
7월 28일 80대 노인 A씨가 열사병으로 인해
자택 근처에서 사망한 상태로 발견.

사례②

7월 29일 자택에 있던 90대 노인 B씨가 체온 40.4도 상태로
병원으로 옮겨졌으나 1시간여만에 숨짐.
B씨의 사인도 열사병으로 조사됨.

올해 온열질환으로
응급실을 찾은 환자중
65세 이상 고령자 비중은
31.9%를 차지했습니다.



온열질환의 종류와 증상

열사병

- 체온 40℃ 초과
- 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부
- 중추신경 장애 : 헛소리, 혼수상태, 두통
- 오한, 빈맥, 빈호흡, 저혈압

열탈진

- 땀을 많이 흘림 : 차고 젖은 피부
- 극심한 무력감과 피로, 창백
- 근육경련, 구토, 혼미, 어지럼증

열경련

- 근육 경련과 통증 : 팔, 다리, 복부

열부종

- 발이나 발목이 부음

열실신

- 실신(일시적 의식소실), 어지러움 등

특히, 고령자의 경우 땀샘의 감소로 땀 배출이 적어지고
체온 조절 기능이 약하며 더위에 대한 인지 능력이 저하되어
온열질환에 취약합니다.



온열질환 예방법

시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기

수분 섭취하기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
*신장질환자는 의사와 상담 후 섭취
- 이온음료와 같이 염분이 포함된 음료 마시기



더운 시간대에는 활동 자제하기

- 더운 시간대에는 야외활동, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
*12시부터 17시까지는 야외활동 피하기

매일 기온 확인하기

- 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기

check!

온열질환 응급처치

01

02

시원한 곳으로 이동



- 즉시 시원한 장소나 에어컨이 있는 실내로 옮깁니다.



체온 낮추기

- 옷을 느슨하게 풀어줍니다.
- 시원한 물수건으로 몸을 닦아주거나, 부채나 선풍기를 이용해 식혀줍니다.
- 얼음주머니가 있다면 목, 겨드랑이, 서혜부(사타구니) 등에 대어 체온을 낮춥니다.

수분 보충

- 환자의 의식이 있다면 스포츠음료나 물을 천천히 마시게 하여 수분을 보충합니다.
- 의식이 없는 환자에게는 절대로 음료를 마시게 해서는 안 됩니다(기도 막힘 위험).

119 구급대 요청

- 증상이 심하거나 **환자의 의식이 없는 경우**(특히 **열사병 의심 시**)에는 **즉시 119에 신고**하여 의료기관으로 이송하는 것이 가장 중요합니다.
- 구급대가 도착하기 직전까지 환자를 시원한 장소로 옮겨 몸을 식혀줍니다.

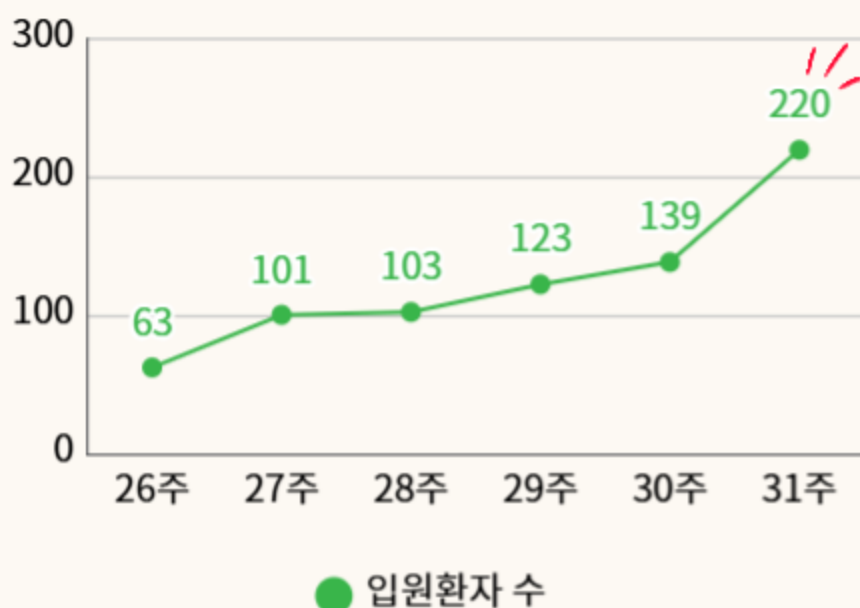
안전소식지 #2

2025.08

여름철 **코로나19** 증가세 지속...질병청 "예방수칙 준수 당부"

질병청 "당분간 증가세 지속 예상...고위험군 각별 주의"

코로나19 발생동향 (25.8.2기준)



질병관리청은 **여름철 코로나19 증가세가 당분간 지속될 것으로 예상됨**에 따라 손씻기, 기침예절, 주기적 실내 환기 등 호흡기감염병 예방수칙 준수를 권고했다.

'25년 31주차(7.27~8.2) 기준 병원급 의료기관 입원환자는 220명으로, 최근 4주간 약 2배 증가하면서 **5주간 연속 증가세를 보였다**.

이 중, **65세 이상 고령층이 약 60%를 차지했다**.

질병청은 코로나19가 상시 감염병화되고 있지만, **고위험군에서는 중증으로 진행될 위험이 높아 예방수칙 준수가 필수**라고 강조했다.



자료 출처 : 질병관리청

코로나19 감염 예방 수칙

고위험군은 지켜주세요!

*60세 이상, 면역저하자 등



사람이 많고 밀폐된 실내에서는 마스크를 착용해 주세요.



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어주세요.



밀폐된 실내에서 많은 사람들이 모이는 장소·행사 등은 피하세요.



기침할 때에는 옷소매나 휴지를 사용하여 입과 코를 가려주세요.



발열 및 호흡기 증상 시 인근 병원에서 신속하게 진료 받으세요.

코로나19 감염 예방 수칙

감염취약시설은 지켜주세요!



종사자는 반드시 마스크를 착용해 주세요.



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손을 씻어주세요.



2시간마다 10분씩 환기해 주세요.



코로나19 확진 또는 발열 및 호흡기 증상이 있는 종사자는
실 수 있도록 배려해주세요.