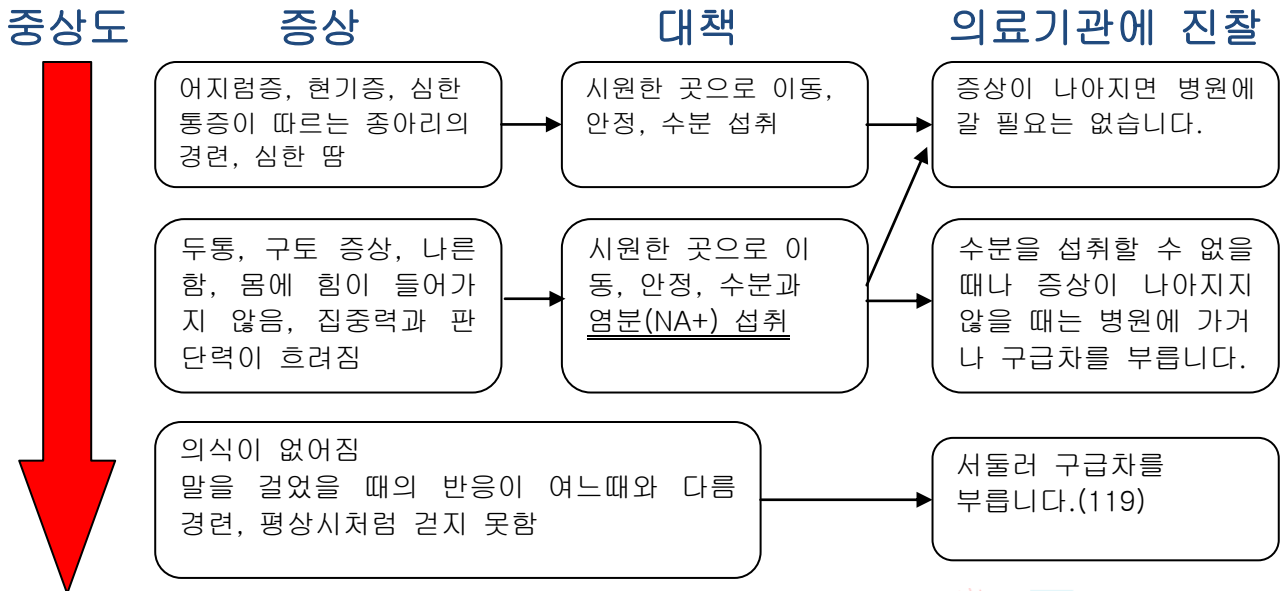




열사병 대책



더운 날이 계속되고 있습니다. 절전도 중요하지만 열사병에 걸리지 않도록 주의합니다.
열사병이란... 열사병에 걸리면 몸 속의 수분이나 나트륨 등의 균형이 깨져, 체온을 잘 조절할 수 없게 됩니다. 사망에 이르는 경우도 있습니다.



열사병에 걸리기 쉬운 사람의 조건

- 체력이 약한 사람, 어르신, 어린 아이
- 비만
- 더위에 익숙하지 않은 사람
- 건강이 좋지 못한 사람,
- 이전에 열사병에 걸린적이 있는 사람

환경의 조건

- 급격한 기온 상승, 습도가 높은 날
- 아스팔트 위, 풀이 없는 장소, 모래 위

열사병을 예방하기 위해

◆ 제일 조심해야 하는 것

자각증상 유무에 관계없이 **수분과 염분을 보충**

◇마시기 쉽고 빠르게 섭취되는 것이 스포츠 음료
 당분도 피로 회복에 필요합니다.

◇통풍이 잘 되는 옷을 입기

옷깃은 되도록이면 풀어 통기성을 좋게 합니다.

◆ 햇빛을 차단하고, 온도가 높고 습기가 많은 곳에서 있는 시간을 줄이기 휴식을 취하는 시원한 장소를 만든다.

◇ 더위에 적응하기 . . .

다문화사회의 보건의료를 생각하는 회 JUNTOS
 야마나시현립대학 보건센터 정보제공
 2012 中央ろうきん助成プログラム