

온열관련질환



온열 질환의 징후와 대처법을 알아둡니다. 몸이 아프고 치료가 필요한 경우, 의료서비스 제공자에게 연락하여 조언을 구하고 가능한 경우 자택에 머뭅니다. 의료 응급상황이 발생하면 9-1-1로 전화하십시오.



열 경련

증상: 근육통 및 복부 및 사지 경련.

처치: 시원한 장소로 이동합니다. 필요없는 옷을 벗습니다. 시원한 스포츠 음료를 소금 및 설탕과 함께 음용합니다. 경련이 1시간 이상 지속되는 경우 의사의 도움을 받으십시오.



일사병

증상: 과도한 발한, 창백한 얼굴, 근경련, 피로, 쇠약, 어지러움, 두통, 메스꺼움 또는 구토, 기절.

처치: 에어컨이 작동하는 장소로 이동하여 몸을 눕힙니다. 옷을 헐렁하게 해주거나 벗습니다. 찬물로 목욕합니다. 시원한 스포츠 음료를 소금 및 설탕과 함께 음용합니다. 증상이 악화되거나 1시간 이상 지속되는 경우 의사의 도움을 받으십시오.



열사병

증상: 구강 체온 측정 시 과도하게 높은 체온 (화씨 103도, 섭씨 39도), 땀이 흐르지 않으면서 붉고 뜨겁고 건조한 피부, 심장이 빠르고 강하게 땀, 어지러움, 정신 혼란, 의식을 잃음.

처치: 9-1-1에 연락하거나 환자를 즉시 병원으로 데려가십시오. 의료진이 도착할 때까지 할 수 있는 방법을 총동원하여 환자의 체온을 낮추십시오.

