



새로운 생각 키우기
울퉁한 마음 가꾸기
튼튼한 체력 기르기

대성 가정 통신

2019 - 93 호

전화 : 031-584-0621
FAX : 031-584-9226

고농도 오존 & 온열질환 예방 안내

학부모님 안녕하십니까?

날씨가 더워지면서 폭염뿐만이 아니라 오존으로 인한 고온현상과 더불어 강한 햇빛으로 인해 고농도의 오존 발생이 우려되는 상황이고, 고농도 오존에 노출 시 눈과 피부의 자극, 호흡기 질환 유발 등의 피해를 발생 시키며 또한 온도의 상승은 온열질환을 일으킬 수 있기에 이에 학교 구성원을 대상으로 고농도 오존 및 온열질환에 대한 안내를 드리오니 건강에 참고하시기 바랍니다.

- ◆ 오존이란? : 산소분자(O₂)에 산소원자(O)가 더해진 산소원자 3개로 구성된 기체
- ◆ 오존의 양면성 : - 상층의 오존은 해로운 단파장의 자외선을 막아주는 좋은 오존으로서 역할
- 지표 근처의 오존은 인간과 생태계에 나쁜 영향을 주는 해로운 물질



오존으로 인한 피해

우리 건강에 미치는 영향

오존은 자극성과 산화력이 강하므로 감각기, 호흡기 등에 급성영향을 미칠 수 있다.

고농도 오존에 노출되면 기침, 숨참 등의 증상이 나타난다. 기도나 폐포에 있는 근육이 수축하면서 기도가 좁아져 나타나는 현상이다. 한편, 호흡기를 통해 몸 안으로 들어온 고농도 오존은 기도나 폐포와 직접 접촉하게 되어 조직의 손상 및 해로운 물질이 형성되어 폐기능을 약화시킨다.

또한 오존은 자극성이 강한 기체라 눈, 코 등의 예민한 부분을 자극한다.

고농도 오존에 더 취약한 계층

활동기 어린이, 노약자, 호흡기 질환자



오존 저감을 위한 실천사항

1. 여름철에는 승용차 이용을 자제하고 대중교통을 이용. 가까운 거리는 걷거나 자전거를 이용한다.
2. 차량운행 시에는 불필요한 공회전을 삼간다.
3. 차량운행 시에는 경제속도를 지키고 급출발, 급제동을 삼간다.
4. 타이어 공기압은 적절하게 유지한다.
5. 자동차는 잘 정비하여 운행한다.
6. 낮 시간대를 피하여 아침이나 저녁에 주유하고 불법 유사 연료를 사용하지 않는다.
7. 자동차 에어컨 사용을 줄인다.
8. 에너지 절약을 실천한다.
9. 유성페인트, 스프레이 사용을 자제한다.

오존 높은 날 건강 생활 수칙

오존 예 경보 발령 상황을 확인한다.	심위활동과 과격한 운동을 자제한다. 특히 노인자, 어린이, 호흡기환자, 심장질환자는 주의를 기울인다.	유치원과 학교에서는 심위학습을 자제한다.
승용차 사용을 자제하고 대중교통을 이용한다.	스프레이 사용, 드라이클리닝, 페인트칠, 신나 사용을 줄인다.	한낮의 더운 시간대를 피해 아침이나 저녁에 주유한다.

▶오존 오염도의 실시간 공개

‘에어코리아(www.airkorea.or.kr)’

‘우리동네 대기질’(APP)

>>뒷장에 계속

◆ **온열질환이란?** : 열로 인해 발생하는 급성질환으로, 뜨거운 환경에 장시간 노출 시 두통, 어지러움, 근육경련, 피로감, 의식저하가 나타나며, 방치 시 생명이 위태로움(일사병·열사병이 대표적)

폭염 대비 Q&A

<p>폭염특보의 기준?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 폭염주의보 일 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 ○ 폭염경보 일 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때 (출처 : 기상청) 														
<p>온열질환이란?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 열에 노출되면 여러 가지 질환이 발생할 수 있는데 경미한 열 발진부터 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있는 열사병까지 다양합니다. <table border="1" data-bbox="443 689 1417 1258"> <thead> <tr> <th>분류</th> <th>주요증상</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>열사병</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 • 의식을 잃을 수 있음 * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음 </td> </tr> <tr> <td>열탈진</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로 • 창백함, 근육경련 </td> </tr> <tr> <td>열경련</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락) </td> </tr> <tr> <td>열실신</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 어지러움 • 일시적으로 의식을 잃음 </td> </tr> <tr> <td>열부종</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음 </td> </tr> <tr> <td>기타</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향 </td> </tr> </tbody> </table>	분류	주요증상	열사병	<ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 • 의식을 잃을 수 있음 * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음 	열탈진	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로 • 창백함, 근육경련 	열경련	<ul style="list-style-type: none"> • 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락) 	열실신	<ul style="list-style-type: none"> • 어지러움 • 일시적으로 의식을 잃음 	열부종	<ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음 	기타	<ul style="list-style-type: none"> • 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향
분류	주요증상														
열사병	<ul style="list-style-type: none"> • 고열(>40℃) • 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 • 의식을 잃을 수 있음 * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음 														
열탈진	<ul style="list-style-type: none"> • 땀을 많이 흘림(≤40℃) • 힘이 없고 극심한 피로 • 창백함, 근육경련 														
열경련	<ul style="list-style-type: none"> • 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락) 														
열실신	<ul style="list-style-type: none"> • 어지러움 • 일시적으로 의식을 잃음 														
열부종	<ul style="list-style-type: none"> • 손, 발이나 발목이 부음 														
기타	<ul style="list-style-type: none"> • 기타 열 및 빛의 영향 • 상세불명의 열 및 빛의 영향 														
<p>폭염대비 건강수칙은?</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 물을 자주 마십니다. <ul style="list-style-type: none"> - 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠 음료나 과일주스를 마십니다. ※ 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오. ② 시원하게 지냅니다. <ul style="list-style-type: none"> - 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다. - 헐렁하고 밝은색깔의 가벼운 옷을 입습니다. - 외출 시 햇볕을 차단합니다. (양산, 모자) ③ 더운 시간대에는 휴식합니다. <ul style="list-style-type: none"> - 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다. ※ 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다. ④ 일사병·열사병 등 온열질환이 발생하면 즉시 환자를 시원한 곳으로 옮기도록 하고, 옷을 풀고 시원한(너무 차갑지 않은) 물수건으로 닦아 체온을 내리고 의료기관을 방문한다. ⑤ 환자에게 수분보충은 도움 되나 의식 없는 경우 질식 위험이 있으므로 음료수를 억지로 먹이지 않도록 하며 신속히 119에 신고하여 병원으로 이송해야 한다. 														

2019. 6. 14.

대 성 초 등 학 교 장