

어린이와 더위 — 유아, 어린이, 청소년 보호하기

무더운 날에 자녀를 안전하게 보호하세요

자녀가 더위를 타지 않도록 주의하세요. 아이들은 조금 따뜻한 날에도 더위로 인해 심각한 건강 문제를 겪을 수 있습니다.

열사병 증상

- 피부 건조, 입 마름 또는 심한 발한 증상
- 소변 색이 짙어지거나 소변 양이 매우 적은 경우
- 울 때 눈물이 나지 않음
- 근육 경련
- 빠른 심박수 또는 빠른 호흡
- 두통, 현기증 또는 과민 반응

열사병 - 즉시 911에 전화하세요

- 메스꺼움 또는 구토
- 정신적 혼동 또는 졸음
- 어눌할 말투
- 발작
- 고열

도움을 요청해야 할 때

- 자녀의 체온이 내려가지 않으면 즉시 주치의에게 전화하거나 병원에 가세요.
- 자녀의 생명을 위협할 수 있는 열사병 증상이 나타나면 즉시 911에 전화하세요.

어린이의 열사병 위험이 증가하는 경우...

- 더위를 느낄 때 이를 표현할 수 없는 경우.
- 카시트나 유모차를 탄 경우.
- 야외 스포츠를 활발히 즐기는 경우.
- 패드가 많이 들어간 스포츠 장비(어깨 패드나 헬멧 등)를 착용한 경우.
- 그늘이 거의 없거나 도로와 주차장이 많은 지역에 거주하거나 그러한 지역으로 통학하는 경우.
- 쿨링 센터, 쇼핑몰, 기타 에어컨이 설치된 공간 등 시원한 장소에 접근성이 떨어지는 경우.
- 열사병에 걸릴 가능성이 높은 질환이 있는 경우. 자녀의 열사병 위험이 높은지 알아보려면 의료진에게 문의하세요.



어린이가 열사병에 걸릴 가능성이 더 높은 이유

- 어린이는 체구가 작고 체온 조절 능력이 떨어지기 때문에 체온이 올라갈 위험이 높습니다.
- 어린이는 시원한 곳으로 이동하거나, 옷을 여러 겹 벗거나, 음료를 마시는 등 열을 식히는 데 도움이 필요합니다.
- 더운 날씨와 폭염이 점점 더 흔해지면서 어린이의 체온 증가와 관련된 건강 문제가 증가하고 있습니다.



어린이를 열사병으로부터 보호하기

모든 어린이를 위한 팁

- 창문이 열려 있더라도 주차된 차 안에 아이를 혼자 두지 않습니다.
- 아이가 물을 달라고 요청하기 전이라도 물을 마시게 하고 자주 수분을 섭취하도록 합니다.
- 수박, 시금치, 베리류, 오이 등 수분이 풍부한 음식을 먹입니다.
- 쿨링 센터, 쇼핑몰, 기타 에어컨이 설치된 장소에 아이를 데려갑니다.
- 선풍기는 공기를 식히지 못하고 체온을 더 올릴 수 있으므로 실내 온도가 화씨 90도(섭씨 32도) 이상인 경우엔 사용하지 마세요.
- 아이에게 물을 뿌려주거나 몸을 젖은 스펀지로 닦아주면 더 빠르게 체온을 낮출 수 있습니다. 아이가 욕조나 수영장에 있을 때는 항상 감시해야 합니다.
- 하루 중 시원한 시간대(이른 아침/늦저녁)에 아이들이 밖에서 놀게 합니다. 아이가 자주 몸을 식히고, 휴식을 취하고, 물을 마시도록 합니다.
- 아이에게 헐렁하고 밝은 색상의 옷을 입힙니다.
- 아이가 놀기 전에 미끄럼틀, 그네 등 놀이 시설과 바닥이 뜨겁지 않은지 확인하고, 뜨거운 놀이터 지면에서 화상을 입지 않도록 신발을 신겨야 합니다.

영유아를 위한 팁

- 창문이 열려 있더라도 주차된 차 안에 아이를 혼자 두지 않습니다.
- 아이가 모유나 분유를 충분히 마시도록 합니다.
- 모유수유 중인 경우 물을 충분히 마셔야 합니다.
- 기저귀를 유심히 살펴봅니다. 아기가 8시간 동안 소변을 보지 않으면 주치의에게 연락합니다.
- 아이를 옷이나 담요로 너무 답답하게 감싸지 않습니다. 외출 시에는 그늘에 머무릅니다.



어린이 운동

- 자녀가 참여하는 운동 프로그램이 더울 때 활동을 취소하는 등 열사병 예방을 위한 확립된 지침을 따르고 있는지 확인합니다.
- 훈련 전후와 훈련 중에 아이가 수분을 섭취하도록 격려합니다.
- 운동하는 아이는 수분을 충분히 섭취해야 합니다. 소변은 레모네이드 색이어야 합니다. 사과주스 색처럼 소변 색이 진하면 물을 더 많이 마셔야 합니다.
- 훈련 중 열을 식힐 수 있는 방법(물수건, 얼음주머니)이 있는지 확인합니다.
- 특히 더운 날에 체온이 너무 올라가지 않도록 아이가 자주 휴식을 취하게 합니다.
- 시즌 첫 2주간은 훈련 강도를 점차적으로 높입니다.

어린이와 더위에 관한 추가 정보



추가 자료를 보려면 QR 코드를 스캔하거나 www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood 을 방문하세요.