

## 저체온증 치료 및 예방

### 신속한 조치

저체온증은 사망에 이를 수 있는 상황으로 체온이 95°F 미만으로 낮아지면 발생할 수 있습니다. 신속한 조치가 필요합니다. 저체온증의 증상으로는 불분명한 발음, 앞뒤가 맞지 않는 말, 기억 상실, 방향 감각 상실, 통제할 수 없는 오한, 졸림, 비틀거림 및 탈진 등이 포함됩니다. 저체온증으로 의심되는 사람이 있으면 체온을 잰 후 95°F 미만인 경우 즉시 진료를 받도록 합니다.

### 의료 시설을 이용할 수 없는 경우:

- 환자를 따뜻한 실내 또는 대피 장소로 옮깁니다.
- 젖은 옷을 벗깁니다.
- 사용할 수 있는 경우 전기 담요를 사용해 몸의 중심부(가슴, 머리 및 사타구니)를 우선 따뜻하게 합니다. 또한, 느슨하고 건조한 담요, 옷, 타월 또는 시트 아래에서 피부 간 접촉을 이용할 수도 있습니다.
- 따뜻한 음료는 체온을 높이는 데 도움이 되지만 알콜 음료를 제공해서는 안됩니다. 무의식 상태의 사람에게서는 마실 것을 주지 마세요.
- 체온이 높아지면 환자를 건조하게 유지하고 머리와 목을 포함하여 따뜻한 담요로 감쌉니다.
- 가능한 빨리 진료를 받도록 합니다.

### 환자가 반응이 없는 경우

환자가 반응이 없고 무의식 상태이며 맥박이 없는 것 같은 경우에는 조심스럽게 들어 즉시 진료를 받도록 합니다. CPR 교육을 받은 적이 있다면 환자가 숨을 쉬지 않는 경우에는 CPR을 실시합니다.

CPR 교육을 받으려면 미국 적십자가 CPR 교육을 받으실 수 있습니다. 교육에 등록하려면 [여기](#)를 클릭하세요.

### 열탈진

열탈진은 며칠간 고온 및 부적절하게 또는 불균형하게 수분을 보충한 이후에 나타나는 좀 더 경미한 열 관련 질병입니다. 과도한 땀 흘림, 근육 경련, 피로, 어지러움, 기절, 빠른 맥박 및/또는 잦은/얕은 호흡을 보이는 사람은 열탈진이 발생한 것일 수 있습니다. 그러한 사람을 시원한 장소로 이동시킨 후 한 시간을 초과하여 해당 증세가 지속되면 진료를 받도록 하세요.

열탈진과 관련한 정보는 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다.