

# 면목종합사회복지관 혹서기 폭염대비 취약노인 보호대책

## 1. 여름철 기온변화

- 평균기온 : 여름철(6월~8월) 평균기온은 1974년 22.4°C에서 2020년 24.°C로 1.6°C 상승하는 등 지속 상승 추세
- 기온전망 : 5월과 7월은 평균기온이 평년('91~'20년)보다 높을 확률이 70%이며, 6월은 평년과 비슷하거나 높을 확률이 각각 40%로 전망
- 폭염일수 : 평년('91~'20년) 폭염일수는 11.8일이며, 최근 10년 간 ('11~'20년)은 14.9일로 지속 증가 추세
- 폭염시작 : ('90년대) 7월 11일, ('00년대) 7월 7일, ('10년대) 7월 2일로 연대별 폭염 발생 시작일이 빨라지는 추세
- 폭염전망 : 여름철 평균기온이 평년보다 높을 확률이 50%로 전망되며, 5월 이상고온 발생일수는 평년(3일)보다 많을 전망

### 폭염특보 기준

#### ○ 폭염주의보

- 일 최고체감온도 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대한 피해발생이 예상될 때

#### ○ 폭염경보

- 일 최고체감온도 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
- 또는 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해 발생이 예상될 때

※ 일최고체감온도 기반의 정성적 폭염특보 시범운영('20.5.~)

※ 서울특별시 기상특보에 따른 권역별 구분 안내(2020.5~)

권역	자치구	
동북권	8개구	강북구, 광진구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 성동구, 성북구, 중랑구
서북권	6개구	마포구, 서대문구, 종로구, 중구, 용산구, 은평구
서남권	7개구	강서구, 관악구, 구로구, 금천구, 동작구, 양천구, 영등포구
동남권	4개구	강남구, 상동구, 서초구, 송파구

## 2. 기상.재난특보 발령 시 안전확인 진행

### 가. 생활지원사 대상 폭염대비 취약노인 보호 관련 교육

- 취약노인 안전확인 실시방법, 사고/사망 발생 시 특이사항 보고 작성 및 보고 방법, 응급처치요령, 폭염 대응 행동요령 등

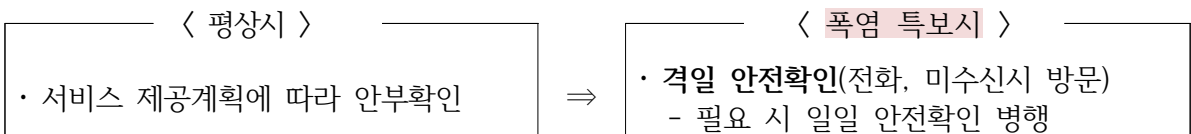
나. 폭염 관련 안전확인 시 행동요령

1) 폭염 대비 사전 준비 : 폭염 대비 행동요령 및 건강수칙 안내

- 냉방기 및 독거노인·중증장애인 응급안전알림서비스 등 안전확인, 기기 점검
- 응급처치, 폭염발생 시 행동요령에 대해 철저히 숙지한 후 담당 어르신을 대상으로 교육을 실시하고, 응급상황 시 도움을 받을 수 있는 연락처(119, 노인맞춤돌봄서비스 생활지원사 및 수행기관 등) 제공
- 관내 무더위 쉼터, 안전숙소 현황 파악 후 어르신들에게 이용 안내
  - \* 감염 예방수칙 함께 안내
- 심혈관계 질환을 가진 노인 등 폭염에 특히 취약한 어르신 파악 및 집중 관리
- 효과적으로 기상특보 발령상황을 파악할 수 있도록 기상청 날씨알리미 어플, 안전 디딤돌 어플 설치

2) 폭염 특보 시 안전확인 강화

- ※ 예보 발표 후 1~2시간 이내 안전안부확인 진행
- 폭염특보 발효 후 신속히 격일 안전확인 실시, 어르신 및 서비스 제공 현장에 따라 필요할 경우 일일 안전확인 실시
- 13시까지 선임생활지원사가 취합, 14시까지 사회복지사에게 실적보고, 모인우리시스템 및 자치구 보고
- : 안전확인을 완료하지 못한 경우, 보호자 및 지인 등을 통해 연락하는 등 지속적, 적극적인 연락 필요



- 어르신 전원 건강상태 확인
  - : 폭염 관련 질환 증상(피로감, 두통, 어지러움, 오심, 의식 저하, 발한 등)
  - : 심뇌혈관 질환 증상(흉통, 두통, 의식 저하, 마비, 감각 이상, 어눌한 말투 등)

**온열질환**

○ 열에 노출되면 여러 질환이 발생할 수 있는데 경미한 열발진부터 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있는 열사병까지 다양함.

분류	주요증상	질병코드
열사병	· 고열(>40℃) · 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 · 의식을 잃을 수 있음 ※ 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음	T67.0
열탈진	· 땀을 많이 흘림(≤40℃) · 힘이 없고 극심한 피로 · 창백함, 근육경련	T67.3 T67.4 T67.5
열경련	· 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)	T67.2

열실신	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 어지러움</li> <li>• 일시적으로 의식을 잃음</li> </ul>	T67.1
열부종	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 손, 발이나 발목이 부음</li> </ul>	T67.7
기타	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 기타 열 및 빛의 영향</li> <li>• 상세불명의 열 및 빛의 영향</li> </ul>	T67.8 T67.9

- IoT 기기를 통한 상시 모니터링 서비스를 제공 받는 어르신은 IoT를 통한 안부확인으로 진행
- : 사물인터넷(IoT) 기기를 통한 비대면 실시간 안전확인 실시 및 집안 온도·습도 모니터링 후 35도 이상인 경우 무더위쉼터 또는 안전숙소로 대피 안내
- 가까운 무더위쉼터 위치 및 연락처 안내
- 폭염 대비 국민행동요령(외출자제, 수분섭취, 서늘한 곳에 있기) 안내

### 폭염대비 건강수칙

#### ① 물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 이온음료를 마십니다.
- ※ 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오.

#### ② 시원하게 지냅니다.

- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.
- 험령하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
- 외출 시 햇볕을 차단합니다.(양산, 모자)

#### ③ 더운 시간대에는 휴식합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.
- ※ 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동강도를 조절합니다.

- 응급상황에 대비 비상연락망 안내(119, 생활지원사)
- 전화 시 질문사항

### 필수 질문

- 잠은 잘 주무세요?
- 식사는 평소대로 잘 드시나요?
- 더위 때문에 힘들진 않으세요?

### 더위 때문에 힘들다고 할 경우 폭염 관련 증상 확인

- 예전과 다르게 몸에 기운이 없거나 입맛이 떨어지셨나요?(피로감)
- 머리가 아프거나 어지럽진 않으세요?(두통, 어지러움)
- 속이 메스껍고 울렁거리진 않으세요?(오심)
- 평소보다 땀이 많이 나고 입이 마르세요? 아니면 덥고 몸이 뜨거운데 땀이 안나나요?  
(발한, 탈수여부)
- (질문에 답을 잘 못할 때) 성함이 어떻게 되세요? 오늘은 무슨 요일이죠?(의식저하)

### 고혈압, 당뇨병, 뇌혈관질환, 심혈관질환 병력이 있는 환자, 노인에게 심뇌혈관질환 증상 확인

- 갑자기 가슴이 답답하거나, 숨이 차지는 않으세요?
  - 갑자기 머리가 아프시거나, 정신이 없거나, 어지럽진 않으세요?
  - 갑자기 몸이 잘 안 움직거나 힘이 잘 안주어지는데가 있으세요?
  - 갑자기 팔다리가 저리거나 감각이 떨어진 것 같진 않으세요?
  - 평소와 다르게 말투가 본인의 말투가 어눌하게 느껴지진 않으세요?
- 
- 기상특보 발효 후 2시간 내 해제될 경우 안전확인 미실시
  - 주말 및 공휴일의 경우 상황에 따라 실시
  - 대상자 방문 안전 확인 시 비대면 진행 권고 및 마스크, 장갑 착용 등 방역수칙 준수 철저

#### 다. 인명피해 사건, 사고 등 특이사항 발생 시 대처방안

##### 1) 응급조치

※ 폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야 함. 의식이 없는 경우 119 구급대를 부르는 것은 물론 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 함.

※ 응급조치 후 응급의료센터 및 병원으로 이송조치 진행

폭염관련질환	증상	응급조치
열발진(땀띠)	- 여러 개의 붉은 뾰루지 또는 물집	- 환부를 시원하고 건조하게 유지
열경련	- 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)	- 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분을 섭취
열부종	- 손, 발이나 발목의 부종	- 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힘(부종 발생 부위 심장보다 높게 올림)
열실신	- 실신(일시적 의식소실) - 어지러움증	- 시원한 장소로 옮겨 평평한 곳에 눕힘(다리를 머리보다 높게 올림)
열탈진	- 땀을 많이 흘림(과도한 발한) - 극심한 무력감과 피로 - 창백한, 근육경련 - 오심 또는 구토	- 시원한 장소에서 휴식을 취하고 수분을 섭취
열사병	- 의식장애/혼수상태 (중추신경 기능장애) - 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부(40°C이상) - 심한 두통, 오한 - 빈맥, 빈호흡, 저혈압	- 환자를 그늘로 옮기고 119 즉시 신고 - 구급차를 기다리는 동안 물과 음식을 함부로 주지 말고 환자를 물에 담그거나 적셔 체온을 식히도록 함.

※ 폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야 합니다. 의식이 없는 경우 119 구급대를 부르는 것은 물론, 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.

## 2) 유선보고

- 생활지원사 ->담당사회복지사 ->중간관리자 ->기관장/중랑구  
->광역지원기관 마포어르신돌봄통합센터

중앙노인돌봄지원기관 (독거노인종합지원센터)	1661-2129	
서울광역지원기관 마포어르신돌봄통합센터	총괄 박자연 팀장 02-325-3851	
	일일안전확인 관련 여윤지 02-325-3852	
	특이사항 보고 관련 김시은 02-6325-3859	
유관기관	보건복지상담센터	129
	기상콜센터(기상청)	131
	중앙119구조대	119
	응급의료정보센터	1339
	보건복지부	www.mohw.go.kr
	기상청(날씨누리)	www.weather.go.kr
	모인우리	www.moinuri.com

## - 비상연락망

### 2021년 면목종합사회복지관 생활지원사 비상연락망

면목4동		면목7동		면목38동/면목5동			
강효선 010-5273-0633		장서운 010-2604-0918		박옥선 010-2638-3142		김승숙 010-2783-3510	
김영미 010-7111-6263		김윤희 010-3093-2538		김순례 010-4258-4282		양향옥 010-2294-5841	
유은경 010-9023-4074		이향남 010-2737-4752		김선희 010-3337-4171		최용민 010-4792-3381	
이춘자 010-2712-0561		이상숙 010-5612-5482		윤남이 010-8654-0359		김윤희 010-9442-2467	
최승자 010-4200-7788		박경숙 010-8254-3380		이민자 010-5428-4262		장정순 010-9094-2791	
권영미 010-9139-4554		전영숙 010-9903-1356		박봉숙 010-3241-7058		이선자 010-9197-9255	
1팀 원다연 전담사회복지사 010-9110-3063 070-5105-7515				2팀 전현옥 전담사회복지사 010-2730-2011 070-5105-7503		중간관리자 최영주 010-2631-6244 070-4399-5033	



라. 정보제공(사회, 재난안전, 보건, 복지 정보제공) 자료  
 - 폭염 시 행동요령 포스터



# “건강한 여름나기, 이렇게 하세요!”

## “무더울 땐 이렇게 건강을 챙기세요!”



라디오나 TV의 무더위 관련 기상상황에 매일 주목하세요.

- 가급적 낮 시간 외출, 야외활동은 자제하세요.  
 ※ 부득이하게 외출할 때에는 챙 넓은 모자, 양산 등으로 햇볕을 차단하고, 가벼운 옷차림과 물병을 휴대하세요.
- 에어컨이 없다면 커튼 등으로 햇볕을 가리고 환기가 잘 되는 상태에서 선풍기를 사용하세요.
- 식사는 가볍게 하시고 평소보다 물은 자주 마시되 음료나 주류는 자제하세요.  
 ※ 신장질환자의 경우 의사와 상담 후 물을 마시세요.
- 냉방기기 사용 시 적정 실내온도 (26°C~28°C)를 유지하고 일정한 시간마다 환기하세요.

## “몸에 이상을 느끼게 되면 이렇게 하세요!”

현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 몸에 이상을 느끼게 되면

- 일단 시원한 곳으로 이동하세요.  
 ※ 통풍이 잘되는 그늘이나 에어컨이 작동되는 안전한 실내로 이동하셔야 합니다.
- 시원한 물을 마시고, 옷은 느슨하게, 몸에 시원한 물을 적셔 부채나 선풍기 등으로 몸을 식히세요.
- 가능한 몸을 빨리 식히면서 구급대를 불러 도움을 받으세요.

**응급상황 시 비상연락처** **129 보건복지콜센터** 건강상담과 복지생활 지원요청  
**119 (중앙응급구조대)** 구조, 구급 등 긴급상황