

건강한 여름나기 이렇게 하세요!

무더울 땐 이렇게 건강을 챙기세요!



**가급적 낮 시간에는
야외 활동을 자제하세요.**

기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인



**시원한 곳 또는 에어컨이 있는
장소로 이동하세요.**

냉방기기 사용 시 적정 실내온도(26℃~28℃)를
유지하고 일정한 시간마다 환기하세요.



**물을 충분히 마시고, 카페인
들어간 음료나 주류는 자제하세요.**

신장질환자의 경우 의사와 상담 후 섭취



**몸에 이상이 느껴지면 119에
즉시 신고하여 도움을 받으세요.**

어지러움, 두통 등 발생시

단계 및 종류 영향



폭염중대경보 시 생존을 위한 3단계 행동수칙 중단/Stop, 이동/Move, 확인/Check



중단(Stop)

최대한 지금 즉시 모든 야외활동을 중단하시기 바랍니다.



이동(Move)

냉방시설이 없는 실내는 위험합니다. 무더위쉼터, 그늘 등 시원한 곳으로
즉시 이동하시고, 수분을 보충하며 휴식하시기 바랍니다.



확인(Check)

당신의 가족, 이웃, 차 안에 남겨진 생명을 확인하십시오. 독거노인 및
이웃에게 지금 전화를 거는 것이 생명을 구하는 가장 빠른 방법입니다.



응급상황 시
비상연락처



119 중앙응급구조대
구조, 구급 등 긴급상황 시 연락



129 보건복지상담센터
건강상담과 복지생활 지원요청