2026년 6월부터 시행

38℃ 이상,

생명을 위협하는 더위입니다!

폭염중대경보 시, 야외활동을 즉시 중단하세요!

'폭염중대경보'가 무슨 뜻인가요?

건강한 사람에게도 위험한 **극단적 더위에 대한 경고**입니다.
필수업무 외 야외활동은 최대한 **즉시 중단**해야합니다.

폭염중대경보 시 생존을 위한 3단계 행동

01 중단

야외활동·야외작업
최대한 중단·연기

02 이동

그늘·무더위쉼터·
냉방시설로
이동, 물마시기

03 확인

가족·이웃·어르신의
안전과 안부 확인

폭염 기본 행동수칙

물 · 그늘 · 휴식

추가 정보 확인 채널

- 기상청 날씨누리
- 기후보건정보
- 무더위쉼터 찾기
- 복지 종합안내

기상청 질병관리청

2026년 6월부터 시행

25°C 이상,

몸이 회복되지 못하는 밤입니다!

열대야주의보 시,

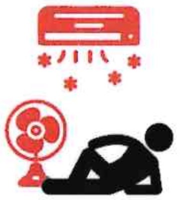
실내온도를 꼭 낮추세요!

'열대야주의보'가 무슨 뜻인가요?

야간 고온으로 **수면부족·신체 회복 저하가 예상**되고, **취약계층 피해 위험이 높아질 가능성**이 있을때 발표되는 특보입니다.

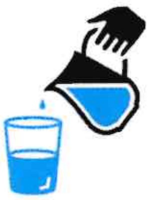
열대야주의보 시 3가지 행동수칙

01 시원하게



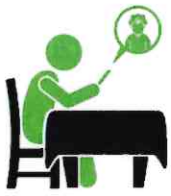
에어컨·선풍기로
실내온도 낮추기

02 수분보충



잠들기 전
충분한 수분보충

03 안부 전화



어르신께
전화 한통

폭염 기본 행동수칙 물 · 그늘 · 휴식

추가 정보 확인 채널

기상청 날씨누리

기후보건정보

무더위쉼터 찾기

복지 종합안내

기상청 질병관리청