

하절기 안전관리 행동 요령

국민재난안전 포털 기준에 따라 작성

1. 식사는 균형있게, 물은 많이 섭취 합니다.

- 육류, 생선, 콩, 감곡, 신선한야채, 과일등을 골고루 섭취합니다. (단 한꺼번에 과식은 피하세요)
- 탄산, 알코올, 카페인이 들어있는 음료는 피하고, 물은 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 자주 마십니다.

2. 위생적인 생활습관을 갖도록 합니다.

- 물은 끓여먹고, 날 음식은 삼갑니다.
- 음식은 오래 보관하지 말고 조급이라도 상한 음식은 버립니다.
- 손발을 깨끗이하고 손톱은 짧게 깎습니다.
- 조리기구는 청결히 사용합니다. ○

3. 올바른 냉방기기 사용법을 숙지합니다.

- 실내의 온도를 5℃ 내외로 유지하며 냉방병을 예방합니다. (건강 실내 냉방온도는 26-28℃)
- 한시간에 한 번씩 꼭 환기하고, 2주에 한번은 꼭 필터를 청소합니다.
- 에어컨이나 선풍기를 밤새 켜두는 것은 위험하므로 집안을 미리 시원하게 하고 잠들기 전에 끄거나 일정시간 가동후 꺼지도록 예약합니다.

4. 만일의 정전사태에 대비합니다.

- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채등을 준비합니다.
- 정전이 되면 관리사무실이나 한국전력(국번없이 123)에 신고합니다.
- 정전시 뉴스를 청취할 수 있도록 휴대용라디오를 준비합니다.
- 집안의 전기차단기를 내리거나 모든 전기기구를 꺼두도록 합니다.

5. 동료, 이웃의 건강에 관심을 가집니다.

- 주변에 혼자 생활하는 노약자, 장애인, 환자등이 있으면 관심을 갖고 주거환경과 건강상태를 보살피도록 합니다.
- 응급환자가 발생하면 119나 1339(응급의료정보센터)로 연락하고 구급차가 도착하기 전까지 환자를 서늘한 곳에 옮긴 후 체온을 내리는 조치를 취합니다.