

* 본 리플렛의 연락처는 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 110 또는 각 기관 홈페이지에서 확인하세요.



QR 스캔으로 바로 이동

	기상청 날씨누리 기상예보·특보·장면 확인 weather.go.kr 131 (앱 다운로드)
	국민안전센터24 재난정보·무더위쉼터·폭염행동요령 정보 safekorea.go.kr
	독거노인 종합지원센터 노인맞춤형 돌봄 지원 1661-2129
	에너지비우체 지원센터 취약계층을 위한 에너지 지원 신청 1660-3190
	고용노동부 상담센터 노동자 복원대응 상담 1350
	스포츠안전재단 체육행사 폭염대응 가이드 sportsafety.or.kr
	동초진응급 상담센터 응급 복원대응 기술상담 1544-8572
	북지포 북지서드스 통합 신청 bokjiro.go.kr

110
민원상담

131
기상상담

119
응급신고

주요 연락처 & QR

KEY CONTACTS & QR

폭염 고위험군 보호 수칙

VULNERABLE GROUPS

독거노인·어르신

- ▶ 폭염 시 수시로 안부 확인
- ▶ 에어컨·선풍기 작동 여부 점검
- ▶ 무더위쉼터 안내

영유아·어린이

- ▶ 절대로 차 안에 혼자 두지 않기
- ▶ 오후 12~5시 야외활동 전면 금지
- ▶ 수시로 수분 보충

인식장애인

- ▶ 열·압·음노 약 복용 시 주치의 상담
- ▶ 이노체 복용 중 인건 수분 조절 주의
- ▶ 고온 환경 장시간 노출 금지

노동자

- ▶ 체감온도 33℃ 이상 폭염 작업 시 2시간마다 20분 휴식하기
- ▶ 폭염중대경보 시 긴급조치 작업 외 복외 작업 중지
- ▶ 열각 의복 등 개인 보호장구 적정 사용

주변의 도움을 필요하신 분을 발견하시면
즉시 119에 연락해 주세요



플러시 확인하세요. 인폭에 상세 내용이 있습니다.



특수 인계와 해동공급, 최신 기상정보를 확인하세요.

“다양한 건강정보를 제공합니다.”

다양한 건강정보를 제공합니다.

서울시
보건복지국
건강관리과

2026년 6월 신설



무엇이 바뀌었나요?

New Alert System

특별 특별 체계 개편 안내

단계별 행동요령

Action Guidelines

특별 단계에 따라 행동하세요

공명질환 응급처치

Emergency Response

중상 발견 즉시 행동하세요

기후변화와 도시화로
북명이 더 강하고 찾아옴에 따라
북명중대위험과 북명대위험이 새롭게 추가되었습니다.
더 정밀한 특별체계를 다 빠르게 대응합니다.

특별 특별 체계 비교

단계	발표기준	비고
북명중대위험	북명고체감온도 33℃ 이상 2일 이상 예상 시	기존 유지
북명경도	북명고체감온도 35℃ 이상 2일 이상 예상 시	기존 유지
북명중대위험	북명고체감온도 38℃ 이상 북명고체감온도 39℃ 이상 1일 이상 예상 시	신선

단계	발표기준	비고
북명중대위험	북명고체감온도 25℃ 이상 1일 이상 예상 시	신선
북명경도	북명고체감온도 27℃ 이상 1일 이상 예상 시	비고

※ 북·관역시 등 대도시: 26℃ / 제주도: 27℃

북명중대위험과 북명대위험이
북명고체감온도 10월 10일
10월 10일 10월 10일



북명주의

- ▶ 사전 대비 개시, 일정 및 활동 강도 조정
- ▶ 취약계층 보호 준비
- ▶ 북명 기본수칙(물·그늘·휴식) 실천

북명경도

- ▶ 야외활동·작업 중지/단속 검토
- ▶ 전국 물·그늘·휴식 즉시 이행
- ▶ 고온 환경에서 고령자 등 취약계층 즉시 이동

북명중대위험

- ▶ 전국 국민 「생존을 위한 3단계 행동수칙」, 중단-이동-확인
- ▶ 중단(Stop) : 야외활동·작업 최대한 즉시 중단 권고
- ▶ 이동(Move) : 양방향 사람이 갖춰진 실내로 이동
- ▶ 확인(Check) : 가족·아동·차량 내 위험 상황 확인
- ▶ 기본수칙 : 물·그늘·휴식 이행

북명대위험

- ▶ 실내 온도 관리, 수분 충분히 섭취
- ▶ 취약계층 안부 확인
- ▶ 다들부터 야외 활동 강도 등 일정 조정

북명대위험 위한 주의

- ▶ 수면 중 땀 증발로 탈수 위험 증가
- ▶ 심뇌혈관 질환자 새벽 시간 각별히 주의
- ▶ 수면 부족 누적 시 면역력·판단력 저하
- ▶ 늦은 밤 카페인·알코올 섭취 자제

공명질환 응급처치 순서

1. 의식 없음 시, 즉시 119 신고
의식 저하·고열 등 발 증만 시 지체없이 신고
2. 시원한 곳으로 이동
그늘이나 냉방시설이 있는 실내로 즉시 이동
3. 옷을 헐렁하게 하고 체온 낮추기
전를 적산 수건으로 복·허드림에 시타구니 냉각
4. 수분 보충
의식 있는 경우에만 이온음료를 조금씩 섭취
5. 의사별 주의
고열+의식저하 시 12대 물 먹이지 말고 즉시 이송

공명질환 주의 사항

- ▶ 누를
- ▶ 근육경련
- ▶ 의식저하
- ▶ 저혈압
- ▶ 메스꺼움
- ▶ 아지럼증
- ▶ 피로감
- ▶ 빈맥
- ▶ 탈수/탈진

