

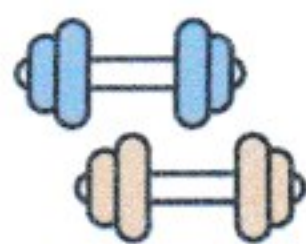


건강한 겨울나기 이렇게 하세요!



TV나 라디오의 한파 관련 기상상황에 매일 주목하세요!

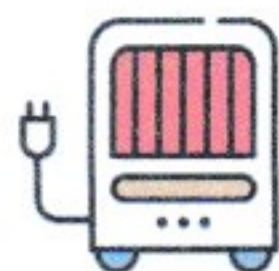
일상생활에서는 이렇게 하세요!



가벼운 **실내운동**으로
신체활동이 부족하지 않게 하기



적절한 **수분섭취**와
고른 영양분을 갖춘 식사하기
(주류나 카페인 음료는 자제)



난방기구 사용 시 적정 **실내온도**
(18~20℃)를 유지하고
일정한 시간마다 **환기**하기



수도관, 보일러 배관 등은
보온재(현 옷 등)로 미리 보온
조치하기



체온, 실내온도 및 습도* 자주 확인하기

* (실내습도 유지요령) 젖은 빨래(수건) 널기, 물 떠 놓기, 물 젖은 숯 담아놓기, 화분이나 수경식물 기르기, 토피어리나 어항 이용하기 등

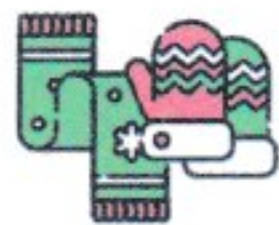
외출 시에는 이렇게 하세요!



추운 날씨에는
가급적 **야외활동** 자제하기



장기간 집을 비우게 될 때에는
수도꼭지를 조금 열어
물이 흐르도록 하여 **동파 방지**하기



부득이하게 **외출**할 때에는 **내복, 목도리, 모자, 장갑** 등을 꼭 **착용**하고,
조금 크고 가벼운 옷으로 **여러 벌 껴입기**



**응급상황 시
비상연락처**



119 중앙응급구조대

구조, 구급 등 긴급상황 시 연락



129 보건복지상담센터

건강상담과 복지생활 지원요청



보건복지부