

건강한 여름나기



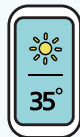
항상
시원하게!



물은
자주 마시고!



휴식은
충분하게!



매일 기온
확인하기!

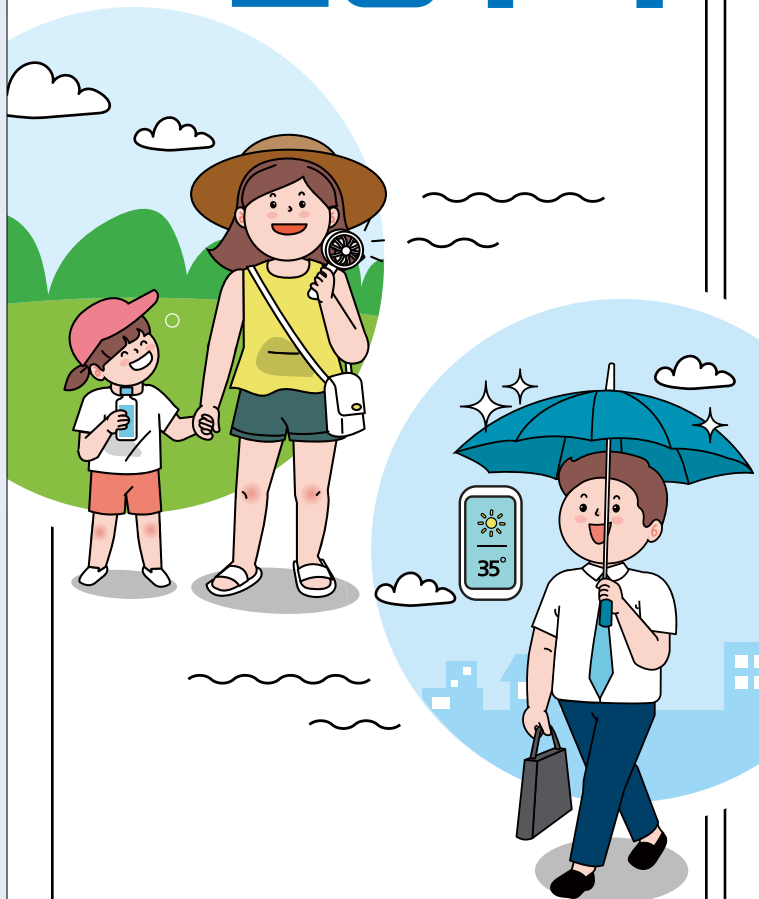


온열질환은 작은 실천으로
예방할 수 있습니다!



www.kdca.go.kr

폭염대비 건강수칙

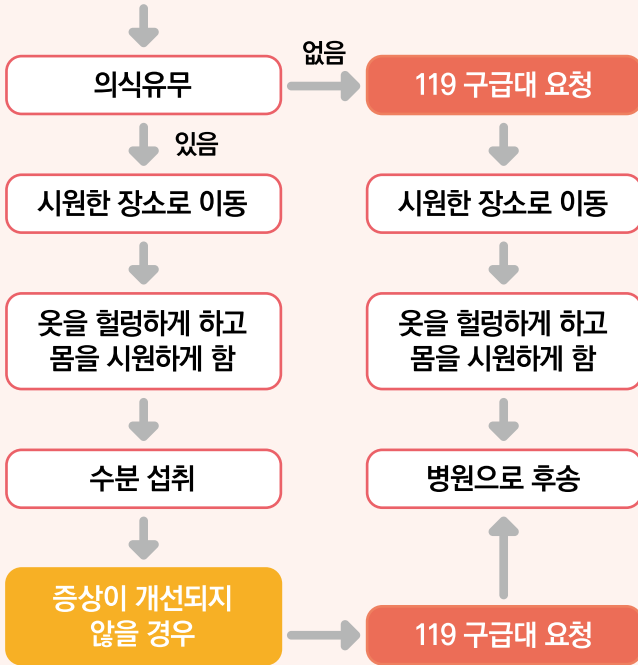


질병관리청
KDCA

온열질환 응급조치



- 고열
- 축축하고 땀이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련



! 이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방 할 수 있습니다!

폭염대비 건강수칙



여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!

1 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

2 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기