

대표적인 온열질환

열사병과 일사병 주요 증상과 대처법



고온 다습한 곳에
오래 머무를 경우

태양 빛 아래
오래 머무를 경우

피부가 뜨겁고 건조하며
붉은색으로 변함

피부가 차갑고 축축해지며
얼굴이 창백해짐

고열과 심한 두통,
식은땀, 탈진 증상

무력감, 현기증, 두통 증상

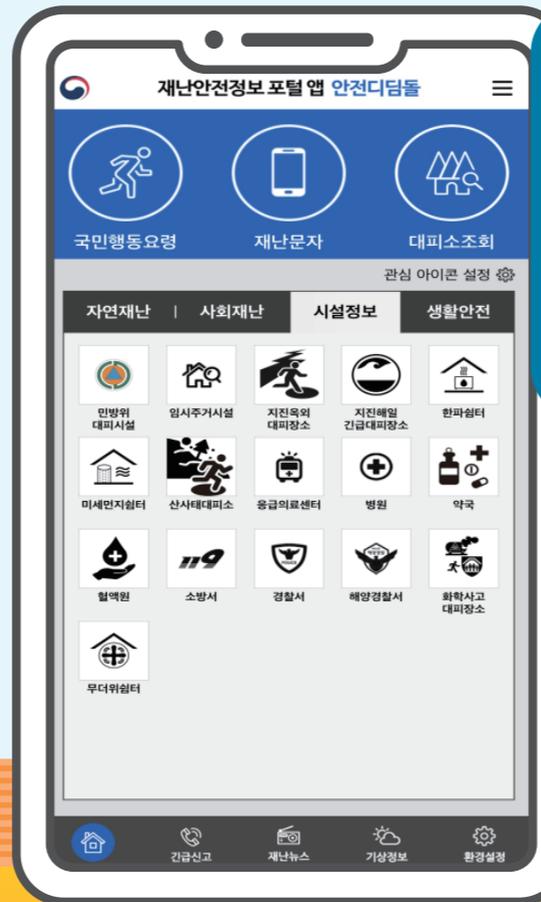
119에 즉시 신고하고
시원한 장소로 이동,
물로 몸을 적시거나
얼음을 수건에 싸서
빠르게 체온을 내림



시원한 장소로 이동해
찬물, 이온음료 등을
충분히 마시고, 30분 안에
증상이 회복되지 않으면
병원으로 이동

※ 병원을 방문하여 진료를 받는 것이 우선입니다.

우리동네 무더위쉼터, 지진 대피장소는 어디일까요?



무더위쉼터, 지진 대피장소는
안전디딤돌 앱,
국민재난안전포털,
네이버 등에서
확인할 수 있습니다!

www.safekorea.go.kr



폭염! 행동요령

폭염, 이렇게 대비하세요!



폭염은 무엇일까요?



폭염주의보
33°C

일 최고 체감온도 33°C 이상인
상태가 2일 이상 지속될 것으로
예상될 때

또는

급격한 체감온도 상승,
폭염 장기화 등으로
중대한 피해발생이 예상될 때

폭염경보
35°C

일 최고 체감온도 35°C 이상인
상태가 2일 이상 지속될 것으로
예상될 때

또는

급격한 체감온도 상승,
폭염장기화 등으로 광범위한 지역에서
중대한 피해발생이 예상될 때

폭염 대처요령



더운 시간대 피하기(휴식하기)

여름철 가장 더운
오후 2시~오후 5시에는 야외활동이나 실외 작업을
최대한 삼가하고 휴식하세요!

오후 2시 ~ 5시
야외활동 자제

통풍이 잘되는 옷 입고 양산 쓰기

야외활동이 불가피한 경우 **통풍이 잘되는**
가벼운 옷을 입고, 뜨거운 햇볕을 차단하기 위해
챙 넓은 모자 또는 **양산**을 챙기세요!

물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 **규칙적으로 수분을 보충**하여 주세요.
이때, 술이나 카페인 들어간 음료보다는
물을 마셔주세요!

식중독 예방하기

가장 중요한 **청결!** 음식을 먹기 전, 외출 후에는
흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗하게 씻고
음식은 꼭 익혀주세요!