

건강한 여름나기



항상
시원하게!



물은
자주 마시고!



휴식은
충분하게!



매일 기온
확인하기!

온열질환은 작은 실천으로
예방할 수 있습니다!

이렇게 준비하세요!

폭염대비 건강수칙

www.kdca.go.kr



질병관리청
KDCA

온열질환 응급조치

⊕ 주요증상

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



* 의식이 없을 경우에는 수분섭취 절대 금지

⚠ 이런 분들 조심하세요!



고령자 및
독거노인



야외
근로자



만성질환자
(고혈압, 심장병,
당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

폭염대비 건강수칙

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방 할 수 있습니다!



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

* 심장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 더운 시간대에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기

* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기