

2026.5.28.



더위 먹기 전 꼭 확인!

**몸이 보내는 위험 신호,
온열질환을 조심하세요!** 

오늘 햇빛
너무 맵다...



2026.5.28.

더위에 어지럽고 힘 빠진다면? 온열질환을 의심해 보세요!

온열질환은 **더운 환경에 오래 노출되어
몸이 체온을 제대로 조절하지 못할 때**
발생하는 건강 문제예요!

헉헉...
너무 더워...

그냥 더운 건 줄 알았는데.. 온열질환 증상이 뭐예요? 🤒

열사병과 열탈진, 열경련까지!
모두 온열질환 증상이에요. 🤒

• 온열질환 종류 및 증상 •

더운데 오래 있으면
위험할 수 있어!

열사병



체온이 크게 올라가고
의식이 흐려질 수 있어요.

열탈진



땀을 많이 흘려
어지럽고 힘이 빠져요.

열경련



수분과 전해질이 빠져나가
쥐가 날 수 있어요.

"잠깐인데 괜찮겠지?" 방심하면 위험할 수 있어요!

한낮 야외활동과 장시간 외출은
특히 주의가 필요해요!



한낮 무리한 운동



고온 환경 야외작업



폭염 속 차량 내부

더우니깐
얼른 집에 들어가야지!



강한 햇빛 장시간 노출

2026.5.28.

뽀득이가 알려주는 온열질환 예방 쿨~팁!

물·그늘·휴식!
이 3가지를 꼭 기억하세요! 

시원하게
쉬는 것도 중요해!

온열질환 예방수칙



물 자주 마시기



시원하게 지내기



더운 시간대 피하기



폭염특보 확인하기

어지럽고 힘이 빠진다면? 이렇게 대처하세요!

**시원한 곳에서 몸을 식히고,
충분히 쉬어주세요!**

무리하지 말고 쉬어야 해!

온열질환 응급대처법



시원한 곳에서 쉬기



몸 빠르게 식히기



물 충분히 마시기



위험하면 119 신고하기

2026.5.28.

더워도 방심하면 위험할 수 있어요!

물, 그늘, 휴식
꼭 기억해요!



폭염대비 건강수칙과 함께

건강한 여름을
준비하세요!

