

# 건강한 여름나기



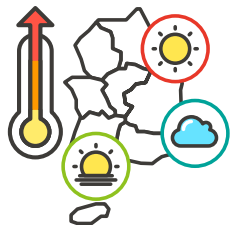
물은  
자주 마시고!



항상  
시원하게!



휴식은  
충분하게!



매일 기온  
확인하기!

## 폭염대비 건강수칙



온열질환은 작은 실천으로 예방  
할 수 있습니다!



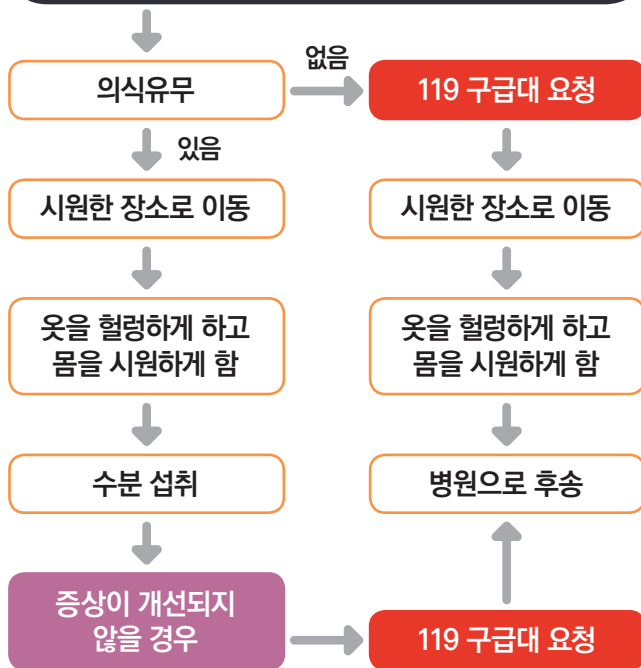
질병관리청  
KDCA

# 온열질환 응급조치



증상

- ✓ 고열
- ✓ 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거운)한 피부
- ✓ 빠른 맥박과 호흡
- ✓ 두통
- ✓ 피로감과 근육경련



## ! 이런 분들 조심하세요!



고령자 및 독거노인



야외근로자



만성질환자  
(고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

# 폭염대비 건강수칙

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방할 수 있습니다!



여름철에는  
기온, 폭염특보 등을  
매일 확인하세요!

## 1 물 자주 마시기



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

## 2 시원하게 지내기



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

## 3 더운 시간대에는 휴식하기



- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- \* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기