



## 건강한 여름나기



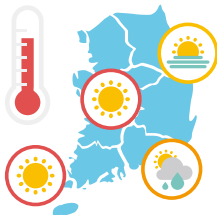
물은  
자주 마시고!



항상  
시원하게!



휴식은  
충분하게!



매일 기온  
확인하기!

### <코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기>

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하다면 마스크 벗기
- 냉방기구 사용할 때 최소 2시간 마다 환기하기
- \* 바람의 세기를 낮추고, 사람의 몸에 직접 닿지 않게 하기



## 폭염대비 건강수칙



질병관리본부  
KCDC

# 온열질환 응급조치



증상

- 고열
- 피부는 축축(땀이 많이 남)하거나 건조(뜨거움)
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

의식유무

없음

119 구급대 요청

있음

시원한 장소로 이동

시원한 장소로 이동

옷을 헐렁하게 하고  
몸을 시원하게 함

옷을 헐렁하게 하고  
몸을 시원하게 함

수분 섭취

병원으로 후송

증상이 개선되지  
않을 경우

119 구급대 요청



이런 분들 조심하세요!



고령자 및  
독거노인



야외근로자



만성질환자  
(고혈압, 심장병,  
당뇨, 뇌졸중 등)



어린이

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강피해를 예방할 수 있습니다

# 폭염대비 건강수칙



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(낮12시~오후 5시)에는 휴식하기

\* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기