

폭염시 건강보호를 위한 9대 건강수칙



1. 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.

- 뜨거운 음식과 과식을 피하고, 규칙적으로 물을 섭취
- 운동 할 경우 매시간 2~4잔의 시원한 물을 섭취



2. 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.

- 염분섭취를 제한해야하는 질병을 가진 경우 주치의와 상의

3. 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다.

- 가볍고 밝은 색의 조이지 않는 헐렁한 옷

4. 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다.

- 무더위 시간인 오후 2시~5시에는 가급적 야외활동 피하며, 서늘한 아침이나 저녁시간 활용 함시다.
- 창이 넓은 모자와 선글라스 착용, 자외선 차단제 바름

5. 실내에서는 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.

- 에어컨이 가동되는 공공장소 및 무더위쉼터 이용

6. 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.



7. 주변 사람의 건강을 살핍니다.

- 노인, 영유아, 고도 비만자, 야외 근로자, 만성질환자(고혈압, 심장질환, 우울증 등) 각별한 주의 필요
- 주변에 거동이 불편한 독거노인이 계신 경우 이웃과 친인척이 하루에 한번이상 건강상태 확인

8. 주정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.

- 창문을 일부 열어두더라도, 차안의 온도는 급격히 상승

9. 응급환자가 발생하면 119나 1339에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.

