



# 건강한 여름나기

## 물 자주 마시기

- ☀ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

\* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



## 시원하게 지내기

- ☀ 샤워 자주하기
- ☀ 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- ☀ 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자 등)



## 더운 시간대에는 활동 자제하기

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

\* 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기



## 매일 기온 확인하기

- ☀ 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!