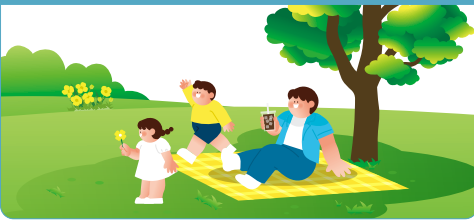


건강한 여름나기

www.kdca.go.kr

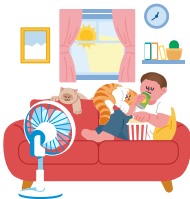
항상 시원하게!



물은 자주 마시고!



휴식은 충분하게!



매일 기온 확인하기!



온열질환은 작은 실천으로
예방할 수 있습니다!

이렇게 준비하세요!

폭염대비 건강수칙



질병관리청
KDCA

온열질환 응급조치

☞ 주요증상

- ☀ 고열
- ☀ 축축하고 땀이 많이 나거나, 건조하고 뜨거운 피부
- ☀ 빠른 맥박과 호흡
- ☀ 두통
- ☀ 피로감과 근육경련



↓ 있음

의식유무

없음

119 구급대 요청

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

* 의식이 없을 경우에는 수분섭취 절대 금지

이런 분들 조심하세요!



고령자 및
독거노인



야외
근로자



만성질환자
(고열압, 심장병,
당뇨, 뇌출중 등)



어린이

폭염대비 건강수칙

작은 실천으로 폭염으로 인한
건강 피해를 예방 할 수 있습니다!



여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!

1 시원하게 지내기

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

2 물 자주 마시기

- ☀ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로
물 자주 마시기

* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3 더운 시간대에는 활동 자제하기

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

* 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기