

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강피해를 예방 할 수 있습니다!

폭염대비 건강수칙

건강한 여름나기

여름철에는 폭염특보 등
기상정보를 매일 청취합니다.

1. 물을 자주 마십니다.

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물, 스포츠음료나 과일주스를 마십니다.
- * 신장질환을 가지고 계신 분은 의사와 상담 후 물을 드십시오.

2. 시원하게 지냅니다.

- 외출 시 햇볕을 차단합니다(양산, 모자).
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.
- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.

3. 더운 시간대에는 휴식합니다.

- 낮 12시부터 오후 5시까지의 가장 더운 시간대에는 휴식을 취합니다.



물은 자주 마시고!



항상 시원하게!



휴식은 충분하게!



매일 기상정보
확인하기!



폭염대비 건강수칙

이것만은 주의하세요!

- 술이나 카페인 들어있는 음료(커피)는 마시지 마십시오.
- 낮 12시부터 오후 5시 사이에는 야외활동 및 작업은 피하십시오.
- 어둡고 달라붙는 옷은 입지 마십시오.
- 뜨겁고 소화하기 힘든 음식은 먹지 마십시오.
- 가스렌지나 오븐의 사용은 집안의 온도를 높일 수 있으므로 자제하십시오.
- 창문과 문이 닫힌 상태에서 선풍기를 사용하지 마십시오.



내가 사는 곳 기상정보를 알아보려면?

(국번 없이) 131을 누르면
한국기상산업진흥원 131 기상콜센터로 연결됩니다.



기타 다양한 기상정보는 여기서 알아보세요.

1. 스마트폰 어플리케이션 - '기상청 날씨'
2. 인터넷 웹사이트(QR 코드 추가)
 - 기상청 www.kma.go.kr
 - 날씨ON www.weather.kr



QR 코드



남해군



폭염 알아보기

폭염이란?

갑작스럽게 찾아오는 심한 더위를 말하며 통상 30℃ 이상의 불볕더위가 계속되는 현상



폭염주의보

일 최고기온이 33℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때



폭염경보

일 최고기온이 35℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

※ 출처 : 기상청

남해군 폭염 특보일수(2018)

구 분	2018년	
	7월	8월
폭염주의보	6일	7일
폭염경보	13일	11일



온열질환의 종류 및 주요증상

열에 노출되면 여러 가지 질환이 발생하는데 경한 열발진에서부터 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있는 열사병에 이르기까지 다양합니다.

구 분	주요증상
열사병 	<ul style="list-style-type: none"> 고열(>40℃) 땀이 나지 않아 건조하고 뜨거운 피부 의식을 잃을 수 있음 * 신속한 조치를 취하지 않으면 사망에 이를 수 있음
열탈진 	<ul style="list-style-type: none"> 땀을 많이 흘림(≤40℃) 힘이 없고 극심한 피로 창백함, 근육경련
열경련 	<ul style="list-style-type: none"> 근육경련 (어깨, 팔, 다리, 복부, 손가락)
열실신 	<ul style="list-style-type: none"> 어지러움 일시적으로 의식을 잃음
열부종 	<ul style="list-style-type: none"> 손, 발이나 발목이 부음
열발진 	<ul style="list-style-type: none"> 여러개의 붉은 뾰루지 또는 물집 (목, 가슴상부, 사타구니, 팔, 다리 안쪽)



온열질환 응급조치

폭염에 의한 질환이 의심될 때에는 먼저 목숨이 위험한 긴급사태라는 것을 인식해야 합니다. 의식이 없는 경우 119 구급대를 부르는 것은 물론, 현장에서 환자의 몸을 차게 식혀야 합니다.



이런 분들 더 조심하세요!

