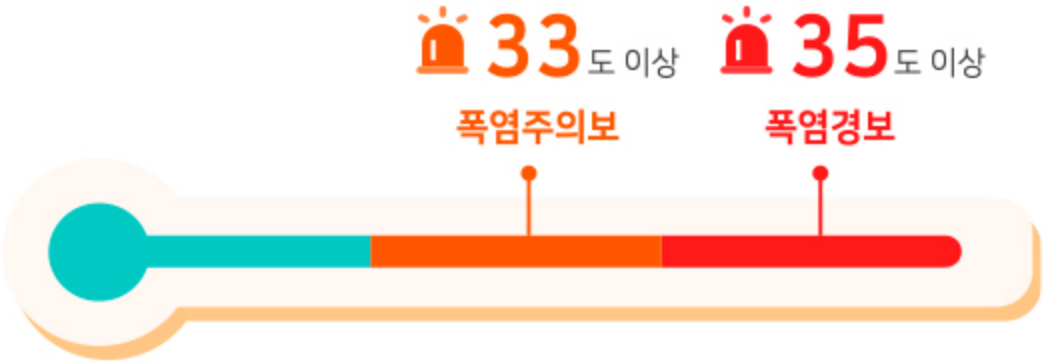
행정안전부

폭염 시 행동요령

비 갠 뒤 폭염, 이렇게 대비하세요!

• 폭염은 무엇일까요? •



폭염주의보 33℃

일 최고 체감온도가 33℃ 이상인
상태가 2일 이상 지속될 것으로
예상될 때 발효됩니다.

또는

급격한 체감온도 상승 또는
폭염 장기화 등으로
중대한 피해발생이 예상될 때

폭염경보 35℃

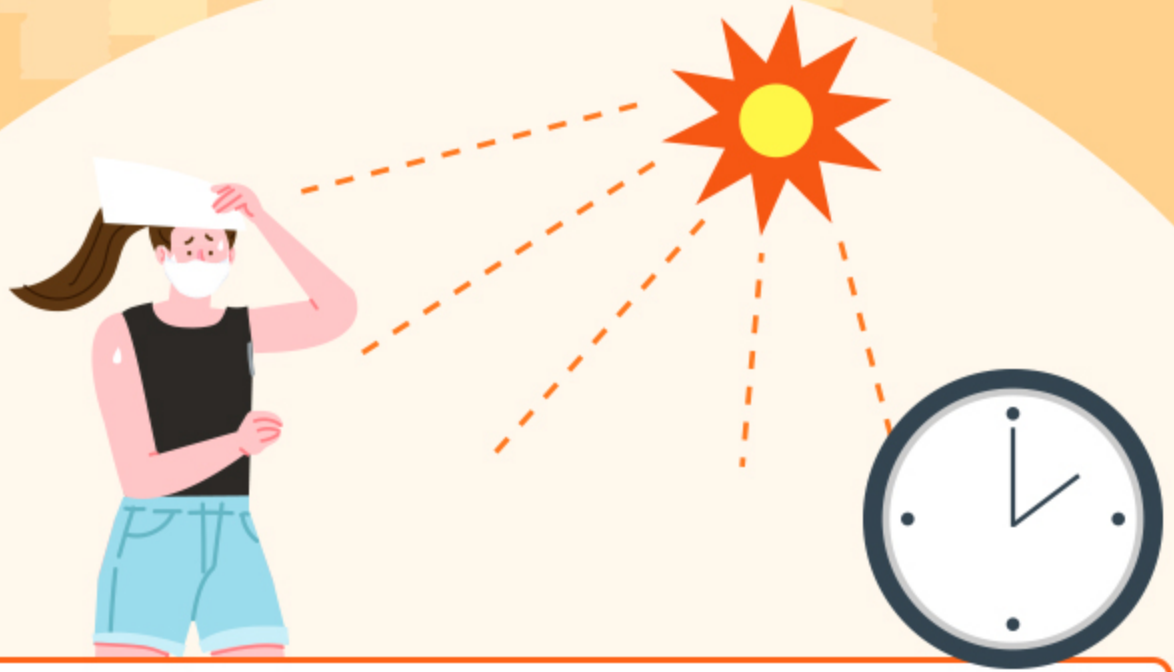
일 최고 체감온도가 35℃ 이상인
상태가 2일 이상 지속될 것으로
예상될 때 발효됩니다.

또는

급격한 체감온도 상승 또는
폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서
중대한 피해발생이 예상될 때

폭염 대처요령 첫 번째

1 더운 시간대 피하기(휴식하기)



한 여름에 가장 더운 시간대인
오후 2시부터 5시까지는
야외활동을 최대한 삼가고 휴식하세요!

폭염 대처요령 두 번째

2 통풍이 잘되는 옷 입고 양산 쓰기

야외활동이 불가피한 경우 **통풍이 잘되는**
가벼운 옷을 입고, 뜨거운 햇볕을 차단하기 위해
챙 넓은 모자 또는 **양산**을 챙기세요!

폭염 대처요령 세 번째

3 물 자주 마시기

갈증을 느끼지 않아도 **15분~20분 간격으로**
1컵(200ml)정도씩 규칙적으로 물을 마셔
수분을 보충해주는 것이 좋아요!

폭염 대처요령 네 번째

4 식중독 예방하기

가장 중요한 **청결!** 음식을 먹기 전, 외출 후에는
흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗하게 씻고
음식은 꼭 익혀드세요!

폭염 대처요령 다섯 번째

5 온열질환 증상 대처법 숙지

뜨거운 환경에 장시간 노출될 때
발생할 수 있는 **급성질환인 온열질환!**
증상과 **대처법**을 미리 알아보고 대비해요!

대표적인 온열질환 열사병과 일사병 주요 증상과 대처법

열사병	일사병
· 고온 다습한 곳에 오래 머무를 경우	· 태양 볕 아래 오래 머무를 경우
· 피부가 뜨겁고 건조하며 붉은색으로 변함	· 피부가 차갑고 축축해지며 얼굴이 창백해짐
· 고열과 심한 두통, 식은땀, 탈진 증상	· 무력감, 현기증, 두통 증상
· 119에 즉시 신고하고 시원한 장소로 이동, 물로 몸을 적시거나 얼음을 수건에 싸서 빠르게 체온을 내림	· 시원한 장소로 이동해 찬물, 이온음료 등을 충분히 마시고 30분 안에 증상이 회복되지 않으면 병원으로 이동

출처: 중앙응급의료센터(e-gen.or.kr)

폭염 시 행동요령을 꼭 숙지해
올 여름 건강하고
시원하게 보내세요!

행정안전부