






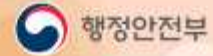


□ 재난유형별 홍보문구: “여름 무더위와 장마 대비 건강관리 철저”

유형	홍보내용
태풍·호우 행동요령	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">    <a href="https://www.safekorea.go.kr">safekorea.go.kr</a> </div> <h2 style="text-align: center;">태풍·호우 이렇게 행동하세요!</h2> <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <!-- Top Left --> <div style="text-align: center;">  <p><b>침수도로, 지하차도, 교량, 하천, 해안가 등 급류에 휩쓸릴 수 있는 지역은 접근 금지</b></p> </div> <!-- Top Right --> <div style="text-align: center;">  <p><b>비가 많이 오는 경우 산지 주변 접근 금지, 지정된 대피장소나 산지로부터 떨어진 안전한 곳으로 대피</b></p> </div> <!-- Middle Left --> <div style="text-align: center;">  <p><b>비탈면, 옹벽, 축대 등 붕괴 위험이 있는 곳에 가까이 가지 않기</b></p> </div> <!-- Middle Right --> <div style="text-align: center;">  <p><b>태풍, 호우특보 발표 시 용·배수로, 논둑, 물꼬 보러 가지 않기</b></p> </div> <!-- Bottom Left --> <div style="text-align: center;">  <p><b>추락/휩쓸림 사고 예방을 위해 하수도, 맨홀 근처 등 접근 금지</b></p> </div> <!-- Bottom Right --> <div style="text-align: center;">  <p><b>유리창, 건물 간판 등 낙하물이 떨어질 수 있는 장소를 피하고, 건물 안으로 이동</b></p> </div> </div> <p><b>□ 태풍·집중호우·낙뢰 시 주의사항</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 이동 중 스마트폰 사용 자제, 주변 살피기</li> <li>○ 되도록 밝은 옷을 입고, 맨홀 주변은 피하기</li> <li>○ 낙뢰 시 평지의 키 큰 나무나 전봇대 가까이 가지 않기</li> <li>○ 가급적 공사 현장 근처로 가지 않고 피하기</li> <li>○ 소규모 교량이나 지하차도가 물에 잠긴 경우 피하기</li> </ul>

※ 자료출처: 국민재난안전포털(<https://www.safekorea.go.kr/>)



# 폭염 대비

## 이렇게 행동하세요!

**폭염특보**

본격적인 무더위

33°C 폭염주의보  
35°C 폭염경보

TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상상황을 수시로 확인

술이나 카페인이 들어간 음료보다는 물을 많이 마시기

가장 더운 오후 2시~오후 5시에는 야외활동이나 작업을 되도록 하지 않기

온도차 5°C 내외

냉방기기 27°C

냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하기  
\* 적정 실내 냉방온도: 26~28°C

현기증, 메스꺼움, 두통의 가벼운 증세가 있으면 무더위 쉼터 등 시원한 장소를 이용

축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려 온도를 낮추기

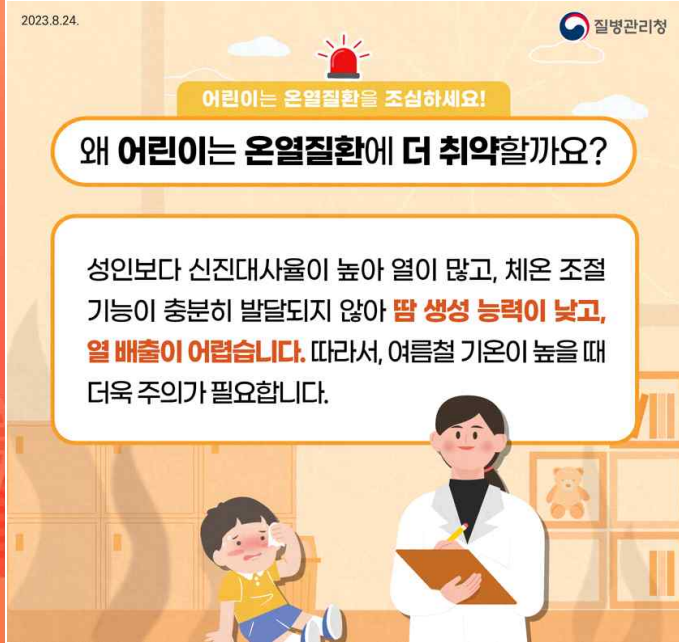
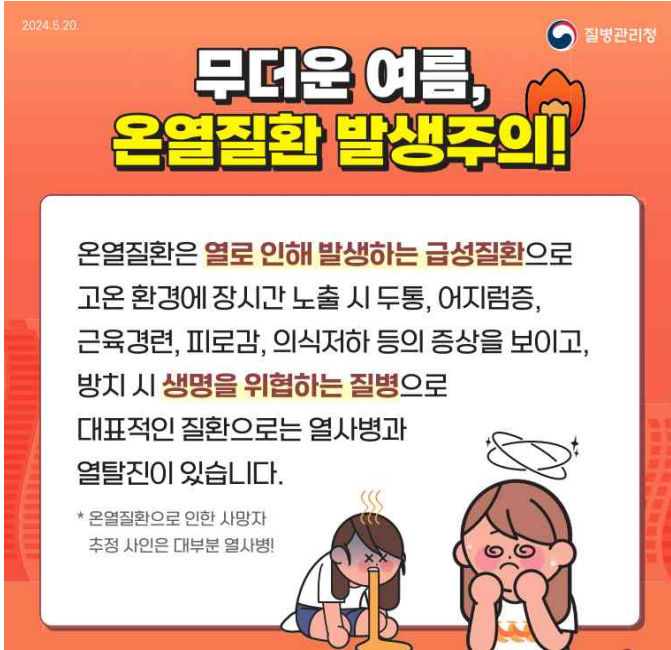
폭염 대비  
행동요령

### □ 폭염 시 주의사항

- 장시간 햇빛 노출 시 자외선 차단제 바르기
- 갈증이 나지 않더라도 자주 수분 섭취하기
- 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않기
- 음식이 쉽게 변질 될 수 있어 조심하기

# 온열질환 주의사항 및 행동요령

## □ 온열질환이란?



## □ 온열질환 대비 보호자 행동요령

- 무더위 관련 기상 상황 TV, 핸드폰 등 수시로 확인하기
- 장시간 야외활동을 피하도록 하고, 시원한 곳에 자주 휴식하도록 지도하기
- 온열질환 증상\* 발생 여부에 대해 주의 깊게 관찰하기
  - ※심한 땀흘림, 구역, 구토, 두통, 어지러움, 의식 혼란, 호흡 곤란 등
- 더운 자동차 안, 밀폐공간에 어린이를 잠시라도 혼자 두지 않기

## □ 온열질환 예방 건강수칙 3가지

### ○ 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

### ○ 시원하게 지내기

- 샤워 자주하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 양산, 모자 등으로 햇볕 차단하기

### ○ 더운 시간대에는 야외 활동 자제하기

- 기온이 높고 더운 시간대(13시~16시)에는 야외 활동 피하기

※ 자료출처: 질병관리청(<https://www.kdca.go.kr/>)