



폭염 대비

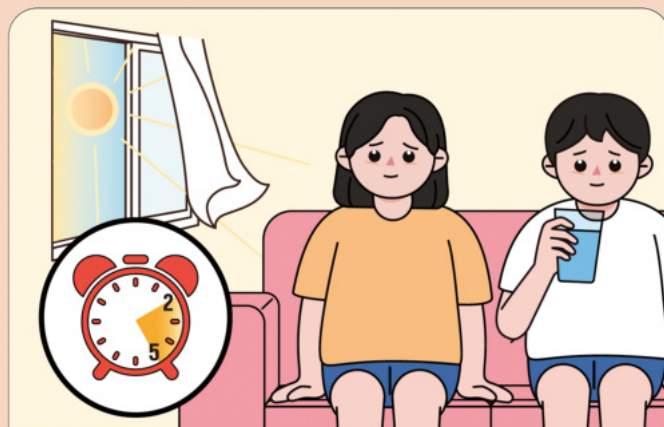
이렇게 행동하세요!



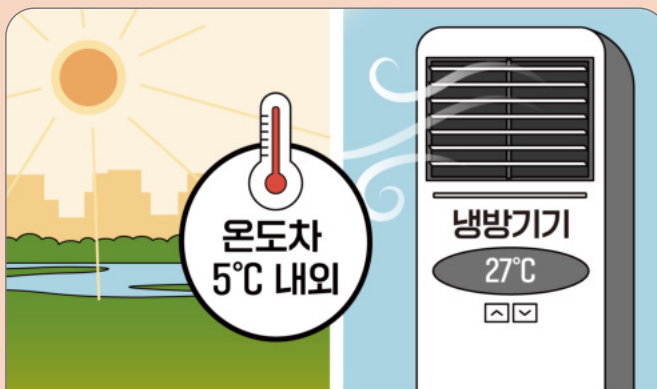
TV, 인터넷, 라디오 등을 통해
무더위 기상상황을 수시로 확인



술이나 카페인 들어간 음료보다는
물을 많이 마시기



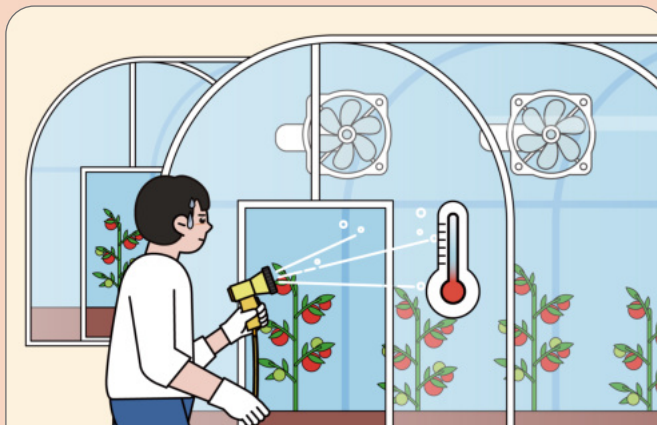
가장 더운 오후 2시~오후 5시에는
야외활동이나 작업을 되도록 하지 않기



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