

을지대학교 한마음봉사단

여름방학 봉사활동 안전지침

건강하고 안전하게 여름나기

01 폭염 시 행동요령

- 기상상황 수시로 확인하여 야외 일정 조정
- 햇빛이 따가운 한낮엔 활동 자제
- 양산, 모자, 선글라스 등으로 햇빛 차단
- 그늘이나 실내에서 충분한 휴식 취하기
- 어지러움, 두통, 구역 등은 열사병 전조
- 이상 증상 시 119 즉시 신고, 얼음주머니 등으로 체온 낮추기

02 충분한 수분 섭취

- 수시로 물 마시기 (체내 수분 부족 시 탈수 및 열사병 위험 증가)
- 땀이 많은 경우 전해질 음료로 보충
(전해질 음료는 탈수 예방 및 체력 유지 도움)
- 카페인, 알코올 음료는 피하기 (이뇨작용으로 체내 수분 배출 증가)