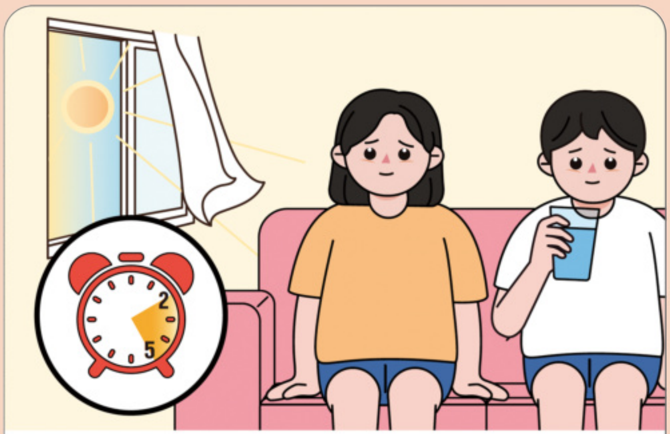
행정안전부

폭염 대비
이렇게 행동하세요!

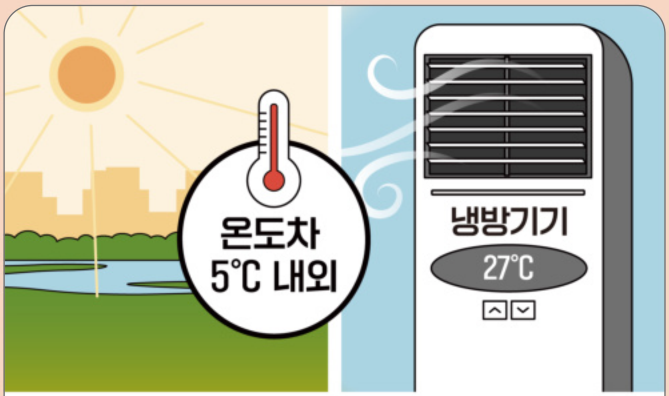
국민재난안전포털
safekorea.go.kr

TV, 인터넷, 라디오 등을 통해
무더위 기상상황을 수시로 확인

술이나 카페인이 들어간 음료보다는
물을 많이 마시기

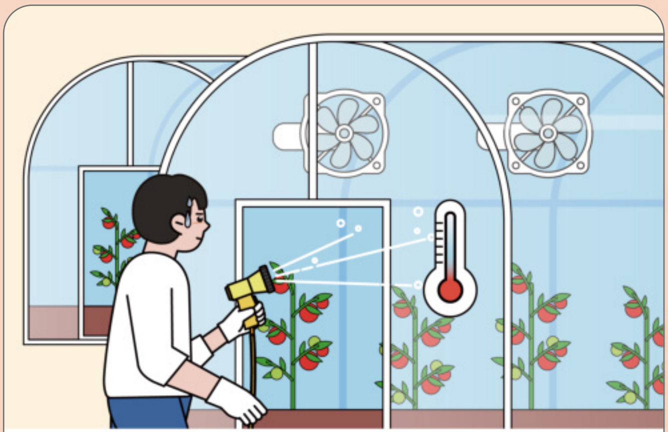


가장 더운 **오후 2시~오후 5시**에는
야외활동이나 **작업**을 되도록 **하지 않기**



냉방기기 사용 시, **실내외 온도차를**
5℃ 내외로 유지하여 **냉방병을 예방하기**
※ 적정 실내 냉방온도: 26~28℃

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



축사, 비닐하우스 등은 **환기**하거나
물을 뿌려 온도를 낮추기