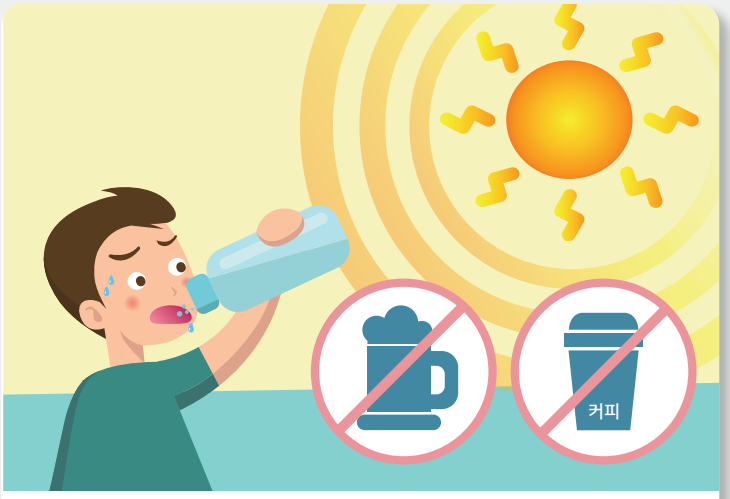
국민행동요령

폭염

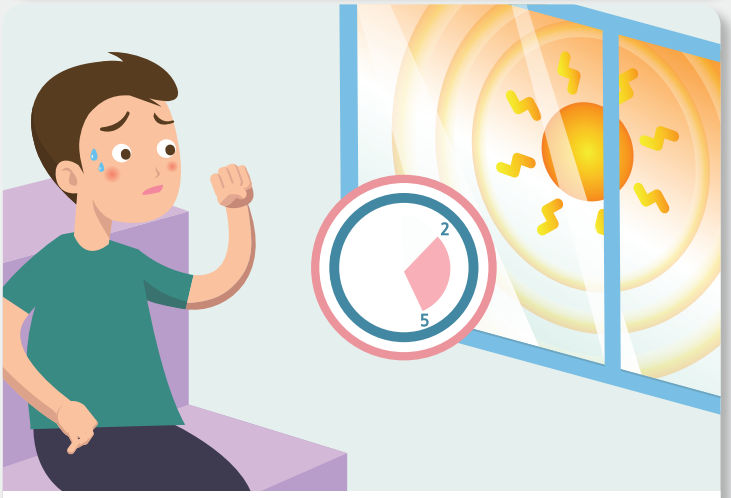
행정안전부



TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위
기상상황을 수시로 확인합니다.



술이나 카페인이 들어간 음료보다는,
물을 많이 마십니다.



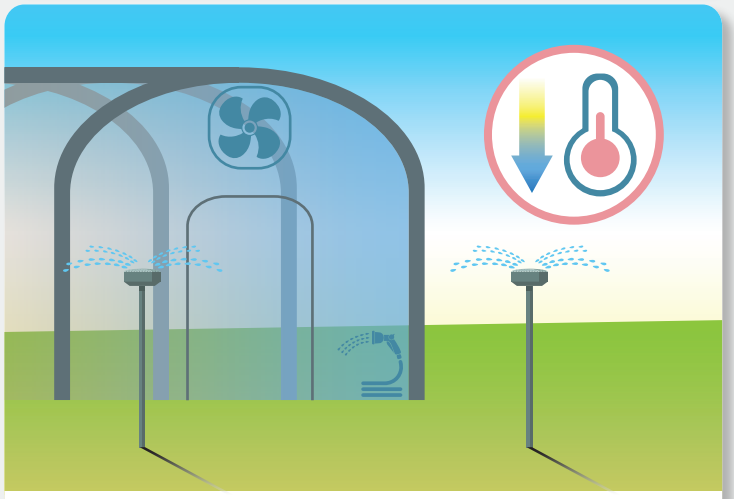
가장 더운 오후 2시~오후5시에는
야외활동이나 작업을 되도록 하지 않습니다.



냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를
5 °C 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.
※ 적정 실내 냉방온도 : 26 ~28 °C



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



축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려
온도를 낮춥니다.