



## 우리의 생명을 위협하는 폭염 속 건강 챙기기

### 폭염(EXTREME HEAT)

일반적으로 일 최고기온이 33℃이상일 때를 폭염이라고 하며, 국내에서는 일 최고기온이 33℃이상 2일 이상 지속될 때는 주의보, 35℃이상 2일 이상 지속될 때는 경보를 발령하고 있습니다.

### 물 자주 마시기



갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 자주 물이나 스포츠음료, 과일주스를 마십니다. \* 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

### 시원하게 지내기



시원한 물로 목욕 또는 샤워를 합니다.  
헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷을 입습니다.  
외출 시 양산과 모자로 햇볕을 차단합니다.



### 더운 시간대에는 휴식하기

가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 휴식을 취합니다.  
\* 갑자기 날씨가 더워질 경우, 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도 조절하기  
온열질환 40%는 논밭·작업장 등 실외에서 12시~17시 사이에 발생합니다.

### 낮시간 실외활동 시주의!



질병관리본부에 따르면 온열질환자는 50세 이상이 전체의 56.4%, 사망자는 50세 이상이 75.9%입니다. 이렇게 더운 폭염속에는 50세이상 장년층과 고령층 그리고 만성질환자의 경우 특히 주의해주셔야 합니다. 폭염에 취약한 어르신들의 건강상태를 수시로 확인하세요.