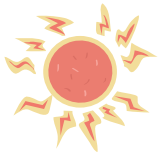
무더울 땐 이렇게 건강을 챙기세요

- ☑ **가급적 야외활동을 자제 하세요.**
  특히, 폭염 경보가 발령된 경우 오후 12시~4시 사이에는 외출을 삼가세요.
  부득이하게 외출하실 때는 가벼운 옷차림을 하시고 챙이 넓은 모자와 물병을 반드시 휴대하세요
- ☑ **물을 자주 많이 드셔주시는 것이 좋습니다**
- ☑ **에어컨이 없을 때에는 햇볕을 막아주시고 환기가 잘되는 상태에서 선풍기를 켜주세요.**
- ☑ **현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등이 있을 때에는 시원한 장소에서 쉬시고 시원한 음료를 천천히 드세요**



폭염발령기준

폭염주의보 : 일최고기온 33℃ 이상이고, 일최고열지수(Heat Index) 32℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

폭 염 경 보 : 일최고기온 35℃ 이상이고, 일최고열지수(Heat Index) 41℃ 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

※열지수(Heat Index)
날씨에 따른 인간의 열적 스트레스를 기온과 습도의 함수로 표현한 식으로, 일최고열지수란 일중열지수의 최고값을 의미

생활속 안전위협요소 !

발견 즉시 신고해주세요

안전 신문고

www.safepeople.go.kr

긴급신고전화

이제 3개 번호만 기억하세요

긴급전화 **119** (재난), **112** (범죄)

해양사건 · 사고, 재난, 환경오염, 가스, 전기사고, 전기안전, 수도, 청소년 상담, 자살, 범죄상담, 범죄(검찰), 군 범죄, 실종, 여성폭력, 밀수(관세), 사이버 테러 등

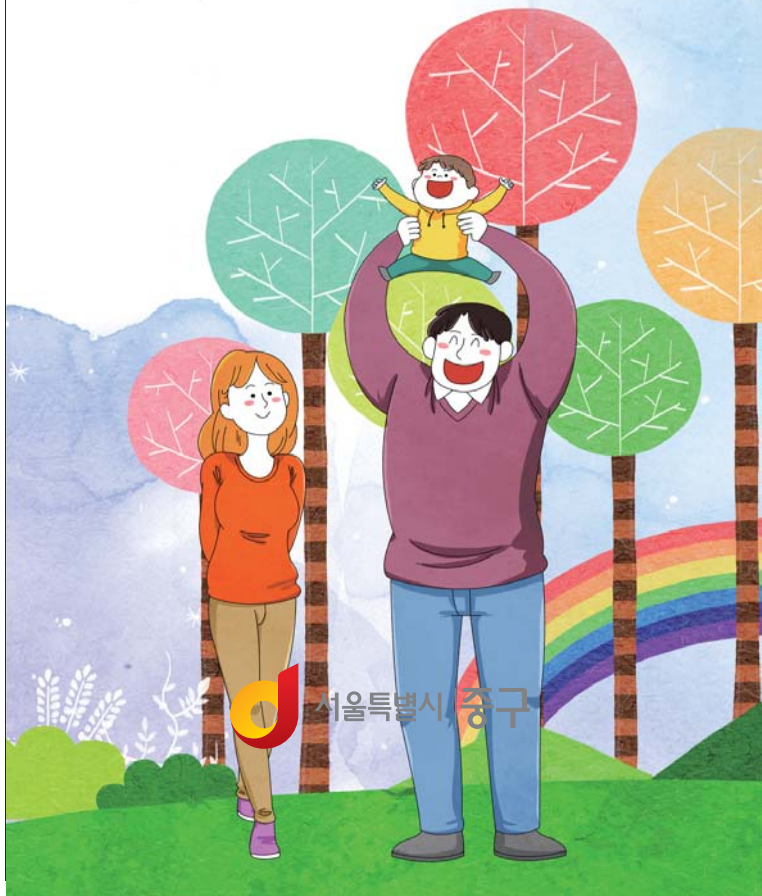
비긴급전화 **110** (상담전화)

행복한 대한민국을 여는 정부 3.0
[개방 · 공유 · 소통 · 협력]

서울의 중심 중구

매월 4일은 안전점검의 날

안전점검을 생활화합시다



태풍(호우)이 오기전에...

가정에서는

- 주택의 하수구와 집 주변의 배수구를 미리 점검합시다.
- 휴대전화나 TV, 인터넷을 통해 기상변화를 알아두고, 어린이나 노약자는 집 밖으로 나가지 맙시다.
- 잘 알지 못하는 지역이나 무릎 위로 물이 흐르는 지역에서는 걸어다니지 맙시다.
- 침수가 발생할 위험이 있는 지역에 거주하는 주민은 대피장소 및 비상연락방법을 알아둡시다.

집주변(외부)에서는

- 강한 바람으로 붕괴 위험이 있는 건물이나 공사장 근처에는 가지맙시다.
- 간판, 창문 등 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정해둡시다.
- 잘 알지 못하는 하천이나 강을 무리하게 자동차로 건너지 맙시다.

집중호우가 발생하면

- 국지성 집중호우가 발생하면 그로 인해 산사태나 침수 피해 등 발생하오니 미리 대비하는 것이 안전하다.
- 저지대·상습침수지역에 사는 주민은 대피를 준비한다.
- 가로등이나 신호등 및 고압전선 근처에 가까이 가지 맙시다.

태풍(호우)이 지나간 후에...

침수가 발생한 경우

- 집에 도착 후에는 들어가지 말고, 구조적 붕괴 가능성을 반드시 확인하고 점검합시다.
- 파손된 상하수도나 축대·도로가 있을 때 관할 구청이나 동주민센터로 연락합시다.
- 가스·전기 차단기가 OFF에 있는지 확인하고, 기술자의 안전점검후 사용합니다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 확인 후에 사용합시다.
- 전선이 떨어진 지역은 가까이 가지말고 발견 즉시 관계 기관(한전)에 신고하여야 합니다.

피해 상황이 발생한 경우

- 끊어지거나 늘어진 전선 등은 직접 만지지 말고 신고하며, 관할 관청에서 전달하고 지시에 협조한다.
- 피해를 조사하고 필요하다면 사진촬영하여 둔다.
- 파손된 시설물(주택, 상하수도, 축대, 도로 등)이 있을 경우에는.구청 및 동주민센터에 신고한다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 확인 후에 사용합시다.
- 자신의 집 피해가 크더라도 절대 흥분하지 말고 침착하게 처리한다.

안전한 물놀이 행동요령

물놀이 사고예방

- 수영을 하기전에는 반드시 준비운동을 합시다. (다리, 팔, 얼굴, 가슴 등의 순으로 물을 적신다)
- 수영도중 몸에 소름이 돋고 피부가 당겨질 때에는 몸을 따뜻하게 감싸고 휴식을 취한다. (경련이 일어날 수 있음)
- 바닥의 면이 일정하지 않는 곳은 물놀이를 자제하여야 하며 갑자기 깊어지는 곳이 있어 매우 위험합니다.
- 수영에 자신있다고 자만하지 말고 장시간 수영하지 않으며, 음주 후에는 수영을 삼갑시다.

물에 빠졌을 경우

- 물에 빠졌을 때에는 물의 흐름에 따라 표류하여 비스듬히 헤엄쳐 나온다.
- 큰소리로 주위 사람에게 알리고 함부로 물속으로 뛰어들지 말고 로프, 혁대, 막대기 등을 이용해 구조하여야 한다.
- 119로 신고하고 필요하면 인공호흡을 실시하여 응급조치를 취한다.