

# 여름철 자연재난 대비 시민행동요령

## 목 차

홍수발생시 시민행동요령	-----	2p
호우발생시 시민행동요령	-----	5p
태풍대비 시민행동요령	-----	8p
강풍대비 시민행동요령	-----	11p
폭염대비 시민행동요령	-----	14p

## 홍수 발생시 “시민행동요령”

### 홍수 우려 때는

- 피해가 예상되는 지역 주민은 대피 준비를 하고 물이 집안으로 흘러가는 것을 막기 위한 모래주머니나 튜브 등을 준비해둡시다.
- 홍수피해가 예상되는 지역의 주민은 라디오나 TV, 인터넷을 통해 기상 변화를 알아 둡시다.
- 어린이나 노약자는 집 밖으로 나가지 맙시다.
- 홍수 우려 때 피난 가능한 장소와 길을 사전에 숙지합시다.
- 비탈면이나 산사태가 일어날 수 있는 지역에 가까이 가지 맙시다.
- 잘 알지 못하는 지역이나 무릎 위로 물이 흐르는 지역에서는 걸어 다니지 마시고 자동차를 운전하지 맙시다.
- 바위나 자갈 등이 흘러내리기 쉬운 비탈면 지역의 도로 통행을 삼가고, 만약 도로를 지날 때 주위를 잘 살핀 후 이동합시다.
- 연못, 구덩이 등에 관한 안전표지판을 잘 살펴보아야 합니다.
- 우물은 오염될 수 있으니 마실 물은 미리 준비해 둡시다.



## 물이 밀려들

- 갑작스러운 홍수가 발생하였으면 높은 곳으로 빨리 대피합니다.
- TV와 라디오를 주의 깊게 들읍시다.
- 하천의 물이 갑자기 많아지는지를 주의 깊게 관찰합니다.
- 만일 독의 물이 넘치고 하수도로 물이 나온다면 다음의 사항을 준비합니다.
  - ▶ 시간적 여유가 있다면, 마당에 있는 여러 가지 물건들을 집안으로 옮기고 집주변을 정비합니다.
  - ▶ 전기차단기를 내리고 가스 밸브를 잠급시다.
  - ▶ 상수도의 오염에 대비하여 욕조에 물을 받아 둡시다.
- 홍수에 의하여 밀려온 물에 가까이 가지 않도록 주의합니다.
- 흐르는 물에 들어가지 맙시다.
- 침수된 지역에서 자동차를 운전하지 맙시다.
- 지정된 대피소에 도착하면 반드시 도착사실을 알리고, 통제에 따라 행동합니다.



## 물이 빠진 후에는

- 물이 빠져나가고 있을 때 물에서 멀리 떨어지세요. 기름이나 더러운 물로 오염되었을 경우가 많습니다.
- 흐르는 물에서는 약 15cm 깊이의 물에도 휩쓸려 갈 수 있습니다.
- 홍수가 지나간 지역은 도로가 약해져서 무너질 수 있습니다.
- 재난발생지역에는 가까이 가지 맙시다.
- 홍수로 밀려온 물에 몸이 젖었을 때 비누를 이용하여 깨끗이 씻읍시다.
- 집에 도착 후에는 들어가지 말고, 붕괴가능성을 반드시 점검합시다.
- 가스·전기차단기가 off에 있는지 확인하고, 기술자의 안전조사가 끝난 후 사용합시다.
- 집안에 진입하면 가스가 새어 축적되어 있을 수 있으므로 성냥불이나 라이터불을 사용하지 말고, 창문을 열어 환기를 합시다.
- 침투된 오염물에 의해 침수된 음식이나 재료를 먹거나 요리재료로 사용하지 맙시다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 반드시 조사 후에 사용합시다.

# 호우 발생시 “시민행동요령”

## 호우 예보 때는

### 호우란?

일반적으로 짧은 시간에 많은 양의 비가 내리는 것을 말하며, 호우 주의보는 6시간 강우량이 70mm이상 예상되거나, 12시간 강우량이 110mm이상 예상될 때, 호우경보는 6시간 강우량이 110mm이상 예상될 때를 말함.



- 주택의 하수구와 집주변의 배수구를 점검합니다.
- 침수나 산사태 위험지역 주민은 대피장소와 비상연락방법을 미리 알아둡니다.
- 하천에 주차된 자동차는 안전한 곳으로 이동합니다.
- 응급 약품, 손전등, 식수, 비상식량 등은 미리 준비해둡니다.
- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 침수 시 피난 가능한 장소를 동사무소나 시·군·구청에 연락하여 알아 둡니다.
- 대형공사장, 비탈면 등의 관리인은 안전 상태를 미리 확인합니다.
- 가로등이나 신호등 및 고압전선 근처에는 가까이 가지 않습니다.
- 집 안팎의 전기수리는 하지 않습니다.
- 운행 중인 자동차의 속도를 줄여주세요.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피합니다.
- 물에 떠내려갈 수 있는 물건은 안전한 장소로 옮깁니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 건물의 출입문이나 창문을 닫아둡니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 물에 잠긴 도로로 지나가지 않습니다.
- 대피할 때 수도와 가스 밸브를 잠그고, 전기차단기를 내려둡니다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 호우상황을 잘 알아 둡니다.
- 집주변이나 농경지의 용·배수로를 미리 점검합니다.

## 호우 주의보 및 경보 때

### ◆ 도시지역에서는

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 대형공사장, 비탈면 등의 관리인은 안전 상태를 미리 확인합니다.
- 가로등이나 신호등 및 고압전선 근처에는 가까이 가지 않습니다.
- 집 안팎의 전기수리는 하지 않습니다.
- 도로에 있는 차량은 속도를 줄여서 운전합니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피합니다.
- 물에 떠내려갈 위험이 있는 물건은 안전한 장소로 옮깁니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 건물의 출입문이나 창문을 닫아둡니다.
- 아파트와 고층건물 옥상이나 지하실 및 하수도 맨홀에 가까이 가지 않습니다.
- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 마시고, 지하에 거주하고 계신 주민은 대피합니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 호우상황을 잘 알아 둡니다.

## 호우가 지나간 후에는

- 집에 도착 후에는 들어가지 말고, 구조적 붕괴가능성을 반드시 점검합니다.
- 파손된 상하수도나 축대·도로가 있을 때 시·군·구청이나 읍·면·동사무소에 연락합니다.
- 물에 잠긴 집안은 가스가 차 있을 수 있으니 환기시킨 후 들어가고, 가스·전기차단기가 off에 있는지 확인하고, 기술자의 안전조사가 끝난 후 사용합니다.
- 침투된 오염물에 의해 침수된 음식이나 재료를 먹거나 요리재료로 사용하지 않습니다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 반드시 조사 후에 사용합니다.

## 호우 주의보 및 경보 때

### ◆ 도시지역에서는

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 대형공사장, 비탈면 등의 관리인은 안전 상태를 미리 확인합니다.
- 가로등이나 신호등 및 고압전선 근처에는 가까이 가지 않습니다.
- 집 안팎의 전기수리는 하지 않습니다.
- 도로에 있는 차량은 속도를 줄여서 운전합니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피합니다.
- 물에 떠내려갈 위험이 있는 물건은 안전한 장소로 옮깁니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 즉시 연락합니다.
- 건물의 출입문이나 창문을 닫아둡니다.
- 아파트와 고층건물 옥상이나 지하실 및 하수도 맨홀에 가까이 가지 않습니다.
- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 마시고, 지하에 거주하고 계신 주민은 대피합니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 호우상황을 잘 알아 둡니다.

### 호우가 지나간 후에는

- 집에 도착 후에는 들어가지 말고, 구조적 붕괴가능성을 반드시 점검합니다.
- 파손된 상하수도나 축대·도로가 있을 때 시·군·구청이나 읍면·동사무소에 연락합니다.
- 물에 잠긴 집안은 가스가 차 있을 수 있으니 환기시킨 후 들어가고, 가스·전기차단기가 off에 있는지 확인하고, 기술자의 안전조사가 끝난 후 사용합니다.
- 침투된 오염물에 의해 침수된 음식이나 재료를 먹거나 요리재료로 사용하지 않습니다.
- 수돗물이나 저장식수도 오염 여부를 반드시 조사 후에 사용합니다.

# 태풍 대비 “시민행동요령”

## 태풍 오기 전에는

### 태풍이란 ?

태풍은 북태평양 남서해상에서 발생하는 열대성 저기압 중에서 중심 최대풍속이 1초당 17m 이상의 폭풍우를 동반하고 있는 기상현상을 말합니다..



- TV나 라디오를 수신하여 태풍의 진로와 도달시간을 숙지합니다.
- 가정의 하수구나 집주변의 배수구를 점검하고 막힌 곳을 뚫어야 합니다.
- 침수나 산사태가 일어날 위험이 있는 지역에 거주하는 주민은 대피장소와 비상연락방법을 미리 알아둡시다.
- 응급 약품, 손전등, 식수, 비상식량 등의 생필품은 미리 준비합니다.
- 공사장 근처는 위험하오니 가까이 가지 맙시다.
- 전신주, 가로등, 신호등은 손으로 만지거나 가까이 가지 맙시다.
- 감전의 위험이 있으니 집 안팎의 전기수리는 하지 맙시다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피합니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 신고합니다.
- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고, 안전을 위해 집안에 있도록 합니다.
- 창틀과 유리 사이의 채움재가 손상되거나 벌어져 있으면 유리창이 깨질 위험이 있으므로, 틈이 없도록 보강해 주어야 합니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 맙시다
- 주택주변의 산사태 위험이 있으면 미리 대피합니다.
- 위험한 물건이 집주변에 있다면 미리 제거합니다..
- 대피할 때에는 수도와 가스 밸브를 잠그고 전기차단기를 내려둡시다.
- 집주변이나 경작지의 용·배수로를 점검합니다.



## 태풍 주의보 때

### ◆ 도시지역에서는

- 저지대·상습침수지역에 거주하고 계신 주민은 대피를 준비합니다.
- 공사장 근처는 위험하오니 가까이 가지 않습니다.
- 전신주, 가로등, 신호등을 손으로 만지거나 가까이 가지 않습니다.
- 감전의 위험이 있으니 집 안팎의 전기수리는 하지 않습니다.
- 운전 중일 경우 감속운행 합니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 곳으로 대피합니다.
- 간판, 창문 등 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정합니다.
- 송전철탑이 넘어졌을 때는 119나 시·군·구청 또는 한전에 신고합니다.
- 집안의 창문이나 출입문을 잠가 둡니다.
- 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않습니다.
- 대피할 때에는 수도, 가스, 전기는 반드시 차단합니다.
- 라디오, TV, 인터넷을 통해 기상예보 및 태풍상황을 잘 알아 둡니다.

## 태풍 경보 때는

### ◆ 도시지역에서는




- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 마시고, 지하에 거주하고 계신 주민과 붕괴 우려가 있는 노후주택에 거주하고 계신 주민은 안전한 곳으로 대피합니다.
- 건물의 간판 및 위험시설물 주변으로 걸어가거나 접근하지 않습니다.
- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고, 안전을 위해 집안에 있도록 합니다.
- 집 안팎의 전기수리를 하지 않습니다.
- 모래주머니 등을 이용하여 물이 넘쳐서 흐르는 것을 막읍니다.
- 바람에 날아갈 물건이 집주변에 있다면 미리 제거합니다.
- 도로에 있는 차량은 속도를 줄여서 운전합니다.
- 아파트 등 고층건물 옥상, 지하실과 하수도 맨홀에 접근하지 않습니다.
- 정전 때 사용 가능한 손전등을 준비하시고 가족 간의 비상연락방법과 대피방법을 미리 의논합니다.

## 태풍이 지나간 후에는




- 파손된 상하수도나 도로가 있다면 시·군·구청이나 읍·면·동사무소에 연락합시다.
- 비상 식수가 떨어졌더라도 아무 물을 먹지 마시고 물은 꼭 끓여 드십시오.
- 침수된 집안은 가스가 차 있을 수 있으니 환기시킨 후 들어가시고 전기, 가스, 수도시설은 손대지 마시고 전문 업체에 연락하여 사용합시다.
- 사유시설 등에 대한 보수·복구 시에는 반드시 사진을 찍어 두십시오.
- 제방이 붕괴될 수 있으니 제방 근처에 가지 맙시다.
- 감전의 위험이 있으니 바닥에 떨어진 전선 근처에 가지 맙시다.

## 강풍 대비 “시민행동요령”

### 강풍이 오기 전에 이렇게

- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고, 안전을 위해 집 안에 있도록 합니다.
- 낡은 창호는 강풍으로 휘어지거나 파손될 위험이 있으니 미리 교체하거나 창문을 창틀에 단단하게 고정시켜 틈이 생기지 않도록 보강해야 합니다. 
- 테이프를 붙일 때에는 유리가 창틀에 고정되도록 해 유리가 흔들리지 않도록 합니다.
- 창틀과 유리 사이의 채움재가 손상되거나 벌어져 있으면 유리창이 깨질 위험이 있으므로 틈이 없도록 보강해 주어야 합니다. 
- 유리창이 깨졌을 때의 피해를 줄이기 위해서 유리창에 안전 필름을 붙입니다.
- 해안지역에서는 파도에 휩쓸릴 위험이 있으니 해안도로나 바닷가로 나가지 말아야 합니다.
- 라디오, TV, 인터넷, 스마트폰 등을 통해 기상정보를 확인하여 신속하게 대처합니다.
- 옥상이나 집 주위의 빨래, 화분 등 작은 물건은 실내로 옮깁니다. 
- 간판 등과 같이 바람에 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정해 둡니다.
- 바람에 의해 농약병이 깨지지 않도록 안전한 곳에 보관합니다.
- 비닐하우스는 방풍벽이나 그물 등을 이용하여 단단히 고정합니다.

## 강풍이 오기 전에 이렇게

- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고, 안전을 위해 집 안에 있도록 합니다.
- 낡은 창호는 강풍으로 휘어지거나 파손될 위험이 있으니 미리 교체하거나 창문을 창틀에 단단하게 고정시켜 틈이 생기지 않도록 보강해야 합니다. 
- 테이프를 붙일 때에는 유리가 창틀에 고정되도록 해 유리가 흔들리지 않도록 합니다.
- 창틀과 유리 사이의 채움재가 손상되거나 벌어져 있으면 유리창이 깨질 위험이 있으므로 틈이 없도록 보강해 주어야 합니다. 
- 유리창이 깨졌을 때의 피해를 줄이기 위해서 유리창에 안전 필름을 붙입니다.
- 해안지역에서는 파도에 휩쓸릴 위험이 있으니 해안도로나 바닷가로 나가지 말아야 합니다.
- 라디오, TV, 인터넷, 스마트폰 등을 통해 기상정보를 확인하여 신속하게 대처합니다. 
- 옥상이나 집 주위의 빨래, 화분 등 작은 물건은 실내로 옮깁니다.
- 간판 등과 같이 바람에 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정해 둡니다.
- 바람에 의해 농약병이 깨지지 않도록 안전한 곳에 보관합니다.
- 비닐하우스는 방풍벽이나 그물 등을 이용하여 단단히 고정합니다.

## 강풍이 몰아치면 이렇게 행동하세요

- 간판이 떨어지고 가로수가 넘어질 위험이 있으니 외출을 삼가고, 특히 노약자나 어린이는 집 밖으로 나가지 않도록 주의해야 합니다.
- 대피 시에는 나무나 전신주를 피하고 안전한 건물로 대피합니다.
- 창문과 같은 유리창 근처는 유리가 깨지면 다칠 위험이 있으므로 피합니다.
- 공사장은 바람에 날리거나 떨어질 건축자재 등이 많으므로 가까이 가지 않습니다.
- 유리창이 깨졌을 때는 신발이나 슬리퍼를 신어 다치지 않도록 주의합니다.
- 지붕 위나 바깥에서의 작업은 피해야 합니다.
- 운전 중에는 속도를 줄여 강풍에 의한 사고에 주의해야 합니다.
- 파도에 휩쓸릴 위험이 있으니 해안도로나 바닷가로 나가지 않도록 주의합니다.
- 강풍이 지나간 후 땅바닥에 떨어진 전깃줄에 가까이 가거나 만지지 않아야 합니다.
- 강풍으로 파손된 전기시설 등 위험 상황을 발견했을 때에는 119나 시·군·구청에 신고합니다.

《 강풍 주의보, 경보 발령기준 》

구 분	육 상		산 간	
	보통(풍속)	순간풍속	보통(풍속)	순간풍속
주의보	14m/s이상	20m/s이상	17m/s이상	25m/s이상
경 보	21m/s이상	26m/s이상	24m/s이상	30m/s이상

## 강풍이 지나간 후에는 이렇게 행동하세요

- 피해를 조사하고 사진을 촬영하여 돕시다.
- 가스, 수도, 전기 등 작동 여부를 확인 합시다
- 시·군·구청 등의 지시에 따르시기 바랍니다.

## 폭염 대비 “시민행동요령”

구 분	폭염 주의보
<b>사전 준비 사항</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 라디오나 TV의 무더위관련 기상상황에 매일 주목하세요.</li> <li>● 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 두세요.</li> <li>● 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 체크하세요.</li> <li>● 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수는 욕조에 미리 받아 두세요.</li> <li>● 냉방기기 사용시는 실내외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요. (건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)</li> <li>● 변압기의 점검으로 과부하에 사전대비하세요.(특히, 오래된 공동주택은 각별히 주의)</li> <li>● 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 집안으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단하세요.</li> <li>● 차량의 장거리 운행계획이 있다면 도로의 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 검토하세요.</li> </ul>
<b>구 별 행 위 요 령</b>	<div style="border-bottom: 1px dotted black; padding-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>가정 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 야외활동을 자제하고 외출시 옷차림은 가볍게 하세요.</li> <li>● 카페인성 음료나 주류는 피하고 물을 많이 마시도록 하세요.</li> <li>● 냉방이 안되는 실내는 햇볕을 차단하고 맞바람이 불도록 환기시키세요.</li> <li>● 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 마세요.</li> <li>● 거동이 불편한 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등은 외출을 삼가세요.</li> <li>● 탈수 등으로 소금을 섭취시에는 의사의 조언을 들으세요.</li> <li>● 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등의 증세가 나타나면 가까운 의료기관에 문의하세요.</li> <li>● 12시~오후 5시 사이에는 냉방이 가능한 건물에서 2시간 정도 머물도록 하세요.</li> </ul> </div> <div style="border-bottom: 1px dotted black; padding-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>직장 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 친목도모를 위한 스포츠경기 등 야외행사를 자제하세요.</li> <li>● 점심시간 등을 이용 가벼운 낮잠을 청하세요.</li> <li>● 자율복장으로 근무하도록 환경을 개선하세요.</li> </ul> </div> <div style="border-bottom: 1px dotted black; padding-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>학교 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 초등·중·고등학교에서는 수업단축을 검토하세요.</li> <li>● 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제하세요.</li> <li>● 학교 급식시 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의하세요.</li> </ul> </div> <div style="padding-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>철로 (도로) 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 35℃이상 예보시 도로표면 변형방지를 위하여 도로상에 살수차를 동원 살수를 실시하세요.</li> <li>● 철로 레일의 순회점검을 강화하고 레일에 살수를 실시하세요.</li> </ul> </div>

구분	독염 경보
<p><b>사전 준비 사항</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 라디오나 TV의 무더위관련 기상상황에 매일 주목하세요.</li> <li>● 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 두세요.</li> <li>● 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 체크하세요.</li> <li>● 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수는 욕조에 미리 받아 두세요.</li> <li>● 냉방기기 사용시는 실내외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요. (건강 실내 냉방온도는 26℃ ~ 28℃가 적당)</li> <li>● 변압기의 점검으로 과부하에 사전대비하세요.(특히, 오래된 공동주택은 각별히 주의)</li> <li>● 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 집안으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단하세요.</li> <li>● 차량의 장거리 운행계획이 있다면 도로의 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 검토하세요.</li> </ul>
<p><b>유 형 별</b></p>	<p><b>가정 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 12시 ~ 오후 5시 사이에는 야외활동을 금지하세요.</li> <li>● 준비없이 물에 들어 가거나 갑자기 찬물로 샤워를 하지 마세요.(심장마비 위험)</li> <li>● 선풍기를 창문쪽으로 돌려 환기를 유도하세요(선풍기를 장시간 연속 사용은 자제)</li> <li>● 늦은 시간의 과도한 운동은 숙면을 방해하므로 자제하고 정신적 긴장감을 줄 수 있는 드라마 시청, 컴퓨터 게임 등을 삼가세요.</li> <li>● 넉넉하고 가벼운 옷을 입어 자외선을 방지하고 노출부위는 썬크림 등 자외선 차단제를 발라 피부를 보호하세요.</li> <li>● 어린아이를 데리고 야외에 나갈 경우에는 두꺼운 담요나 옷으로 감싸지 마세요.</li> <li>● 거동이 불편한 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등은 외출을 금지시키고 가족 및 친척·이웃이 수시로 상태를 점검하세요.</li> </ul> <p><b>직장 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 각종 야외행사를 취소하고 활동을 금지하세요.</li> <li>● 직원을 대상으로 낮잠시간을 한시적으로 검토하세요.</li> <li>● 기온이 높은 시간대를 피해 탄력시간근무제를 검토하세요.</li> <li>● 정상적인 몸상태가 아닌 직원에 대하여는 강제휴가 조치하세요.</li> </ul> <p><b>학교 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 특히, 초등·중학교에서는 휴교조치를 검토하세요.</li> <li>● 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 금지하세요.</li> <li>● 학교 급식시 식중독 사고가 발생하지 않도록 재점검하세요.</li> </ul> <p><b>철로 (도로) 에서</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 도로표면 변형 및 교통사고 방지를 위하여 중차량 등 통행제한 및 살수를 실시하세요.</li> <li>● 레일온도 상승에 따른 단계별 서행운전·운행중지 및 살수를 실시하세요.</li> </ul>