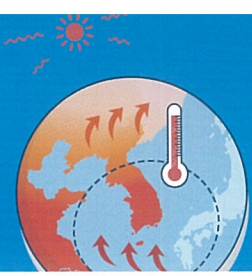


폭염대비 준비사항



폭염특보 시 행동요령!



무더위 기상상황을
매일 확인한다.



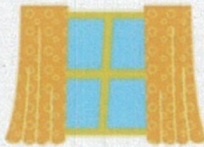
본인과 가족의 열사병
등 증상을 확인한다.



실내외 온도차를 5°C
내외로 유지한다.



직사광선을 최대한
차단한다.



일반 가정에서는

- 낮 12시~5시 사이 야외활동을 자제한다.
- 카페인이나 들어간 음료, 주류를 피한다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않는다.
- 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등을 남겨두고 장시간 외출 시 친인척, 이웃 등에 보호를 요청한다.
- 자외선 차단제를 발라 피부를 보호한다.
- 헝기증, 메스꺼움, 두통 등 열사병초기 증세가 보일 경우에는 그늘진 장소로 이동하여 시원한 음료를 마신다.

직장에서는

- 스포츠 경기 등 외부행사를 자제한다.
- 점심시간 등을 이용 10~15분 정도의 낮잠을 청한다.
- 탄력시간 근무제 실시를 검토한다.

학교에서는

- 운동장 체육활동 및 현장학습 등 야외활동을 자제한다.
- 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의한다.
- 단축수업, 휴업 실시를 검토한다.

산업·건설현장에서는

- 경보시 불가피한 경우를 제외하고 낮시간 작업을 중단한다.
- 작업중 휴식시간은 짧게 자주 가진다.
- 장시간 야외근무 시 아이스팩이 부착된 조끼를 착용한다.
- 작업중 15~20분 간격으로 시원한 물(염분)을 섭취한다.
- 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어두고 밀폐지역은 피한다.
- 발한작용을 저해하는 밀착된 의복 착용은 피한다.

농가·축사에서는

- 창문을 개방하고 선풍기나 팬 등을 이용하여 지속적인 환기를 실시한다.
- 천장에 물분무장치를 설치하여 복사열을 방지한다.
- 비닐하우스 차광시설, 수막시설 등을 설치한다.

