



폭염 대비 이렇게 행동하세요!

폭염특보 ⚠️

본격적인 무더위

33°C 폭염주의보

35°C 폭염경보

TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상상황을 수시로 확인

술이나 카페인이 들어간 음료보다는 물을 많이 마시기

가장 더운 오후 2시~오후 5시에는 야외활동이나 작업을 되도록 하지 않기

온도차 5°C 내외

냉방기기 27°C

냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하기

※ 적정 실내 냉방온도: 26~28°C

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

축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려 온도를 낮추기