

폭염

폭염의 연속입니다! 폭염은 화씨 **90도** 이상의 고온 다습한 기간이 최소 **2~3일**간 지속되는 시기입니다. 폭염 속에서 우리 몸은 정상 체온을 유지하기 위해 무리를 하게 되며 이로 인해 사망에 이를 수 있습니다. 폭염은 모든 기상 관련 위험 중 매년 가장 많은 사망자를 발생시키는 원인입니다.

폭염대비



- 사는 곳 근처에 더위를 피할 수 있는 장소를 찾아둡니다.

집을 시원하게 유지할 수 있도록 노력하십시오:

- 커튼이나 차양 등으로 창문을 가립니다.
- 문과 창문에 문풍지를 설치합니다.
- 알루미늄 호일로 감싼 마분지 등 창문 반사 필름을 사용하여 열을 밖으로 반사시킵니다.
- 절연재를 추가하여 열을 차단합니다.
- 전원이 공급되는 다락방 환풍기 또는 다락방 팬을 사용해 뜨거운 공기를 제거하고 건물 다락의 열기를 조절합니다.
- 실내형 공기 조화기를 설치하고 주변에 절연재를 설치합니다.



극심한 더위가 위험할 때



- 어린이, 성인 또는 동물을 방치하지 마십시오.
- 에어컨이 작동하는 장소를 찾아보십시오. 도서관, 쇼핑몰, 시민회관이 더위에서 벗어나 휴식을 취할 수 있는 시원한 공간을 제공할 수 있습니다.
- 실외에 있는 경우, 그늘을 찾아보십시오. 얼굴을 보호할 정도로 충분히 챙이 넓은 모자를 착용하십시오.
- 헐렁하고, 가볍고, 밝은 색의 의복을 착용하십시오.
- 충분한 수분이 공급될 수 있도록 많은 수분을 섭취하십시오. 본인이나 본인이 돌보는 사람이 특별 규정식을 섭취해야 하는 경우, 의사에게 어떻게 해야 하는지 문의하십시오.
- 과격한 활동을 피하십시오.
- 자기 자신과 가족, 그리고 이웃에게 열과 관련된 질환의 증상이 나타나지 않는지 확인하십시오.

