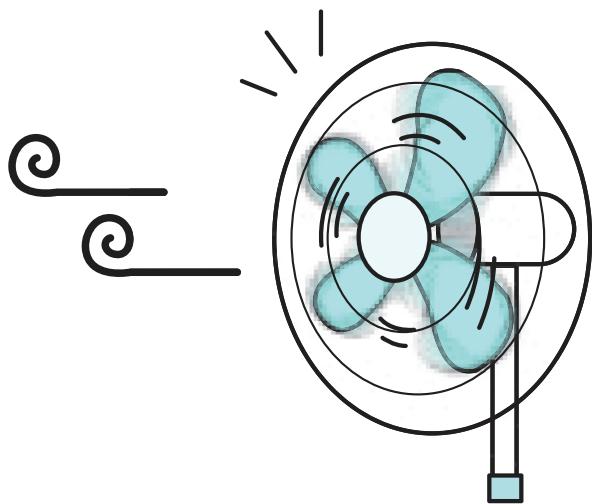


어음철 대비 폭염 건강관리

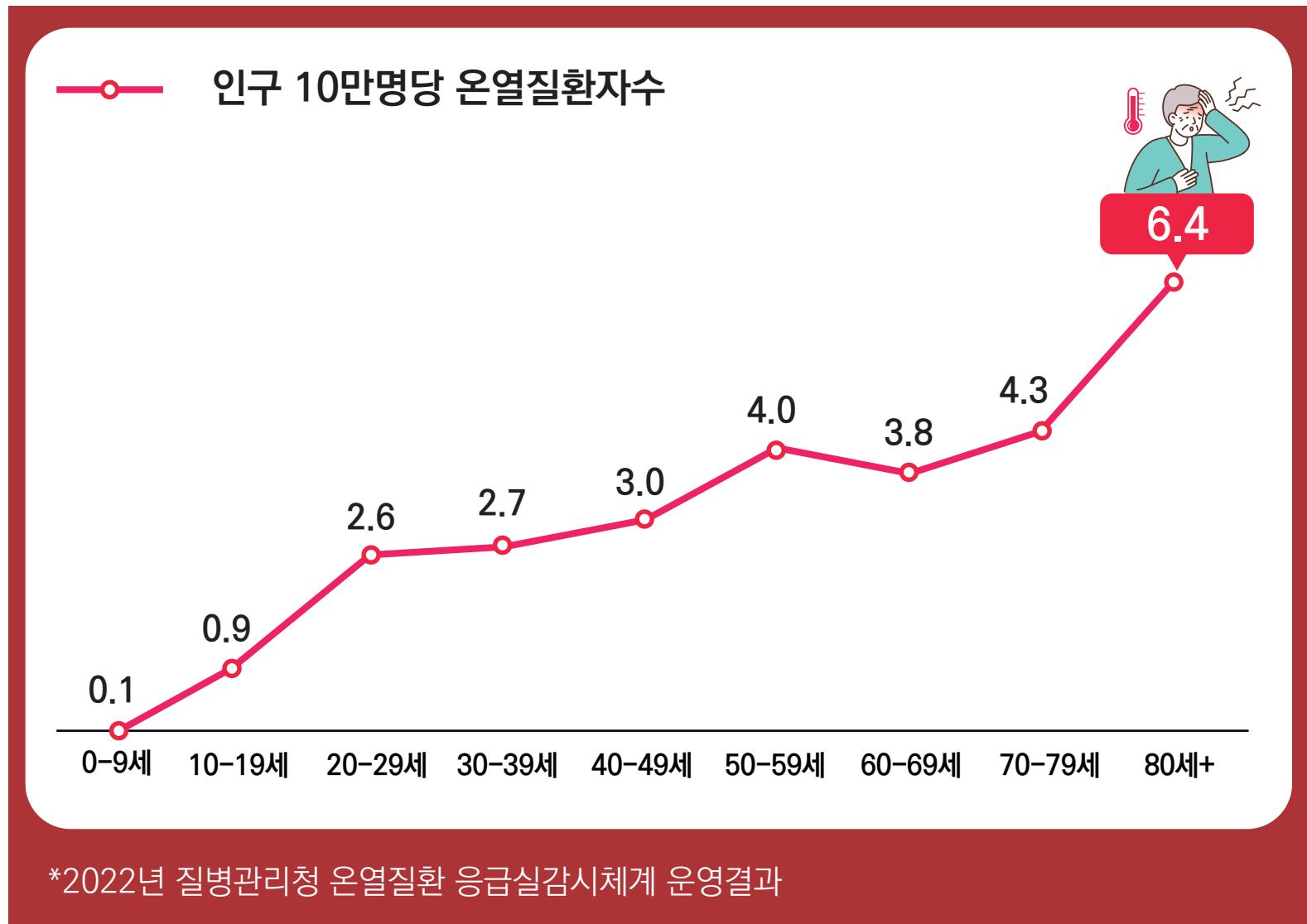


보건복지부

KHEP*i*

한국건강증진개발원

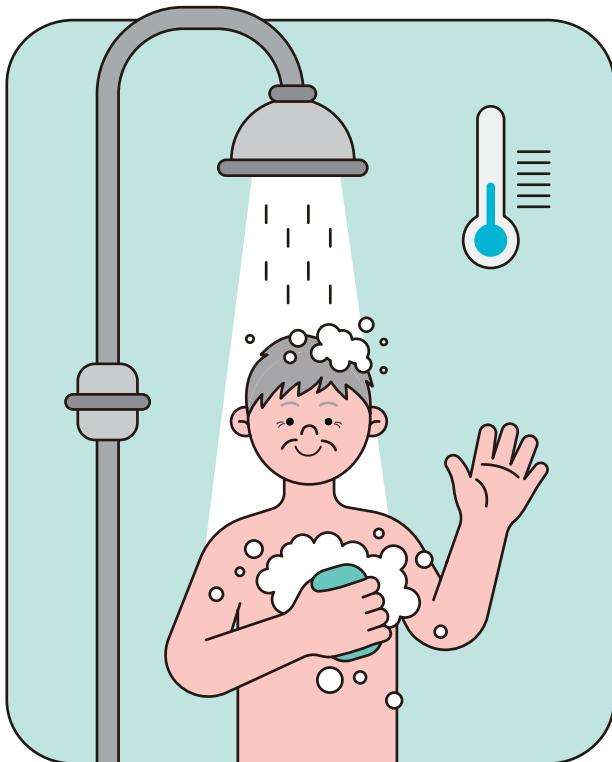
여름철 온열질환 고령층에 각별한 주의!



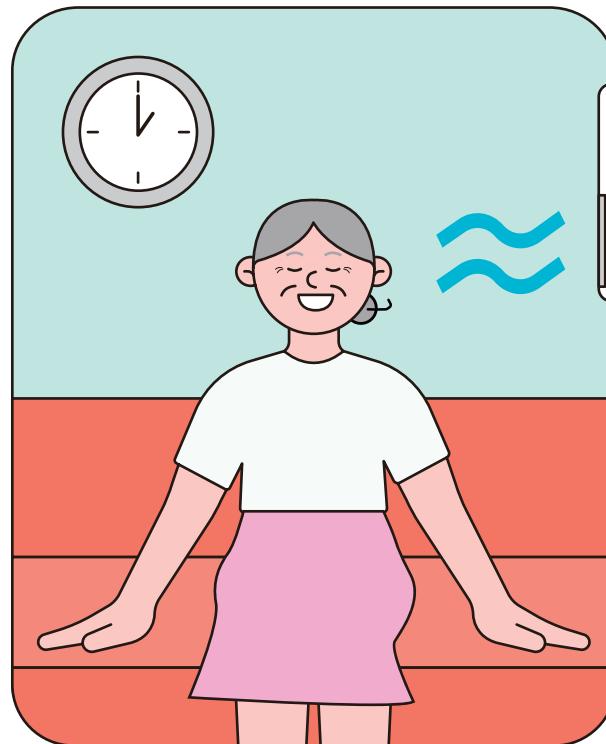
출처: 질병관리청 홍보자료 카드뉴스 인용

1. 시원하게 지내기

샤워를 자주 합니다.

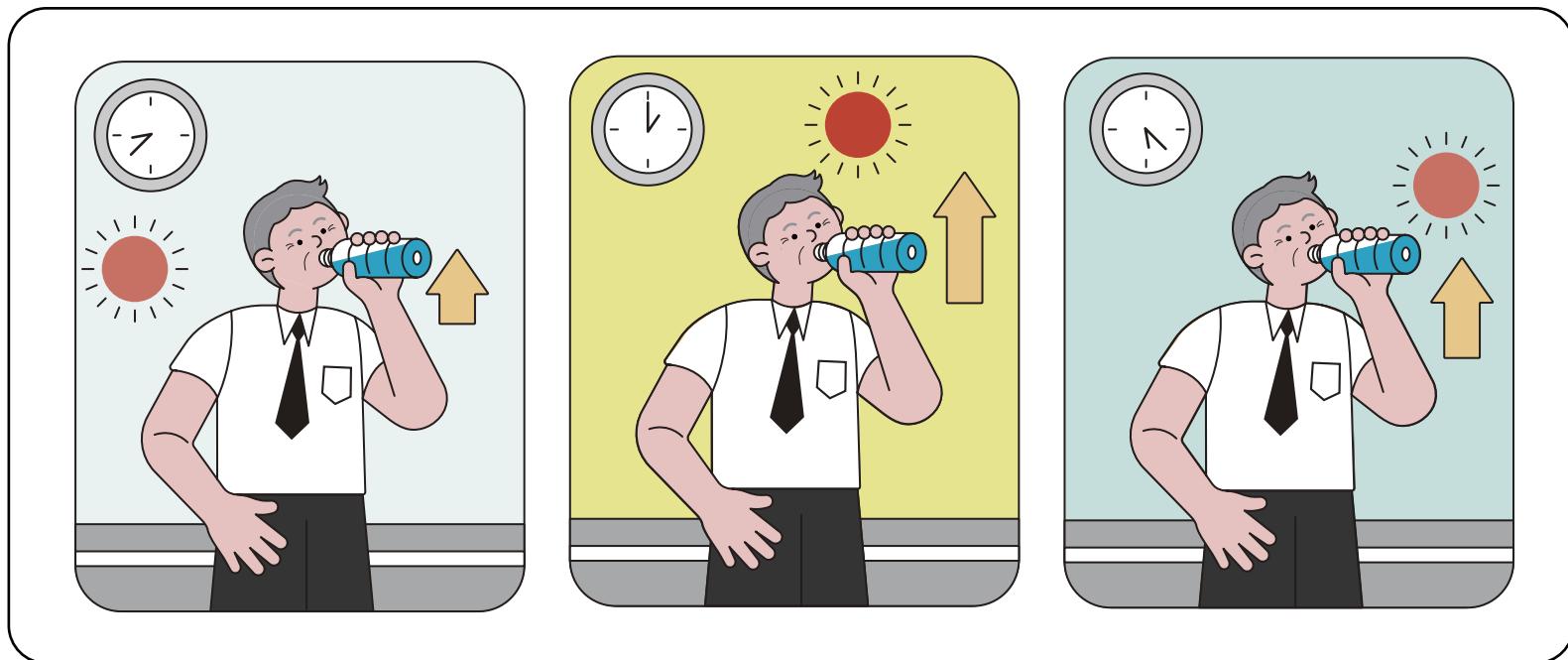


헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷을 입습니다.



2. 물 자주 마시기

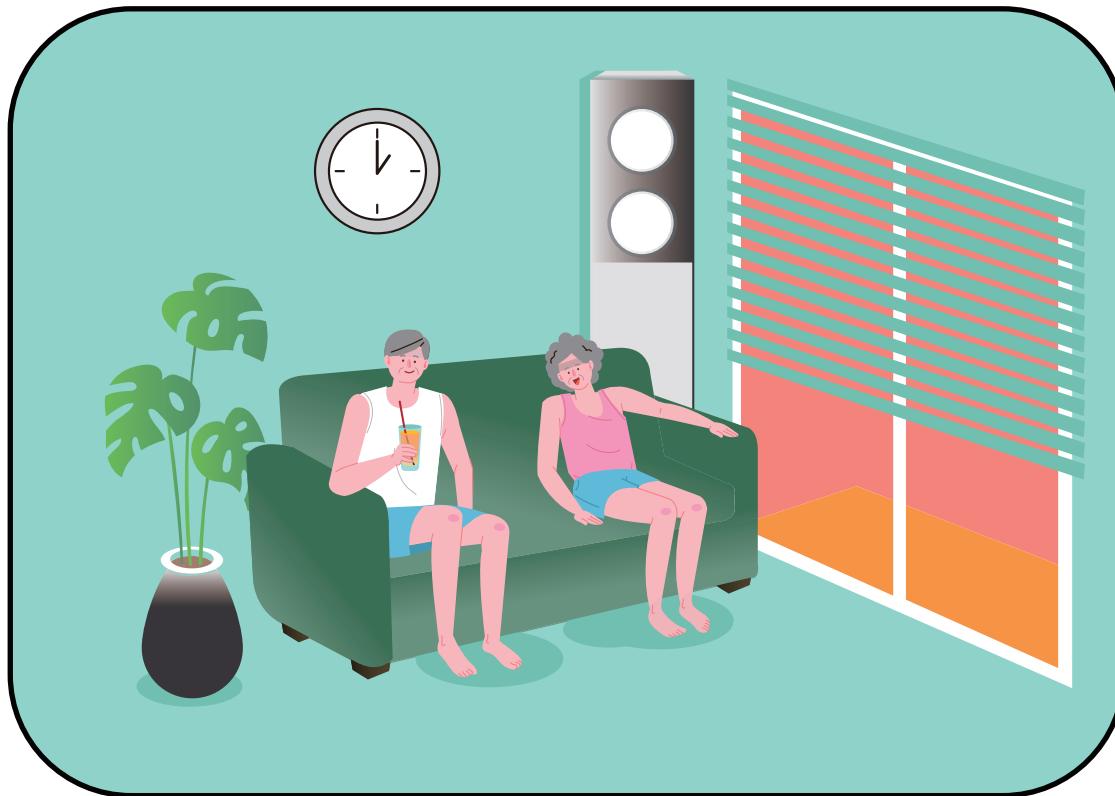
갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물을 자주 마십니다.



* 신장질환 등 수분 섭취를 제한해야 하는 질병을 가진 경우에는 의사와 상담 후 결정합니다.

3. 더운 시간대에는 활동 자제하기

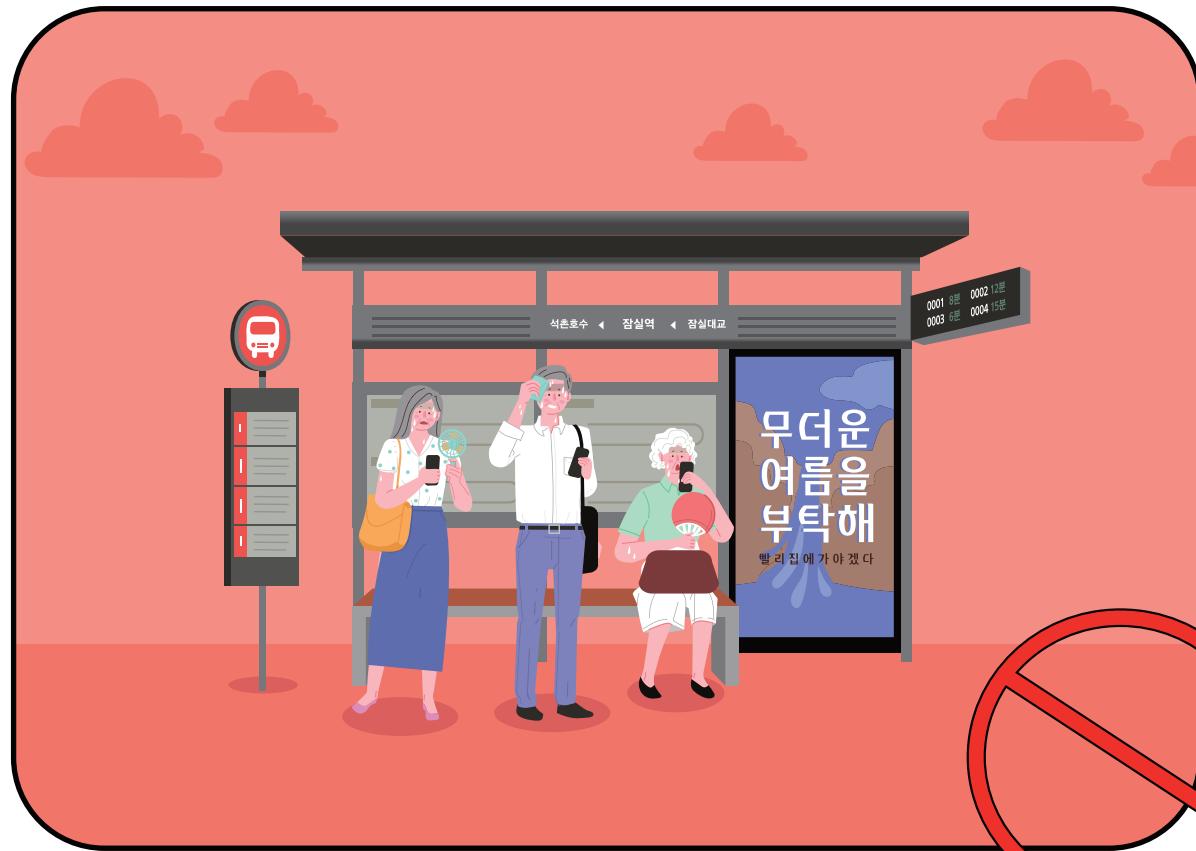
가장 더운 시간대(낮 12시부터 오후 5시까지)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고 시원한 곳에 머무르기



※ 자신의 건강상태를 살피며 활동 강도를 조절합니다.

4. 매일 기온 확인하기

기온, 폭염특보 등의 기상 상황을 수시로 확인하여
폭염 시에는 야외활동을 자제하기



콘텐츠 내용 출처

1. 질병관리청(2024), 폭염, <https://www.kdca.go.kr/>
2. 질병관리청(2023), 무더운 여름 온열질환을 조심하세요!, 홍보자료, <https://www.kdca.go.kr/>