

□ 재난유형별 홍보문구: “여름 무더위와 장마 대비 건강관리 철저”

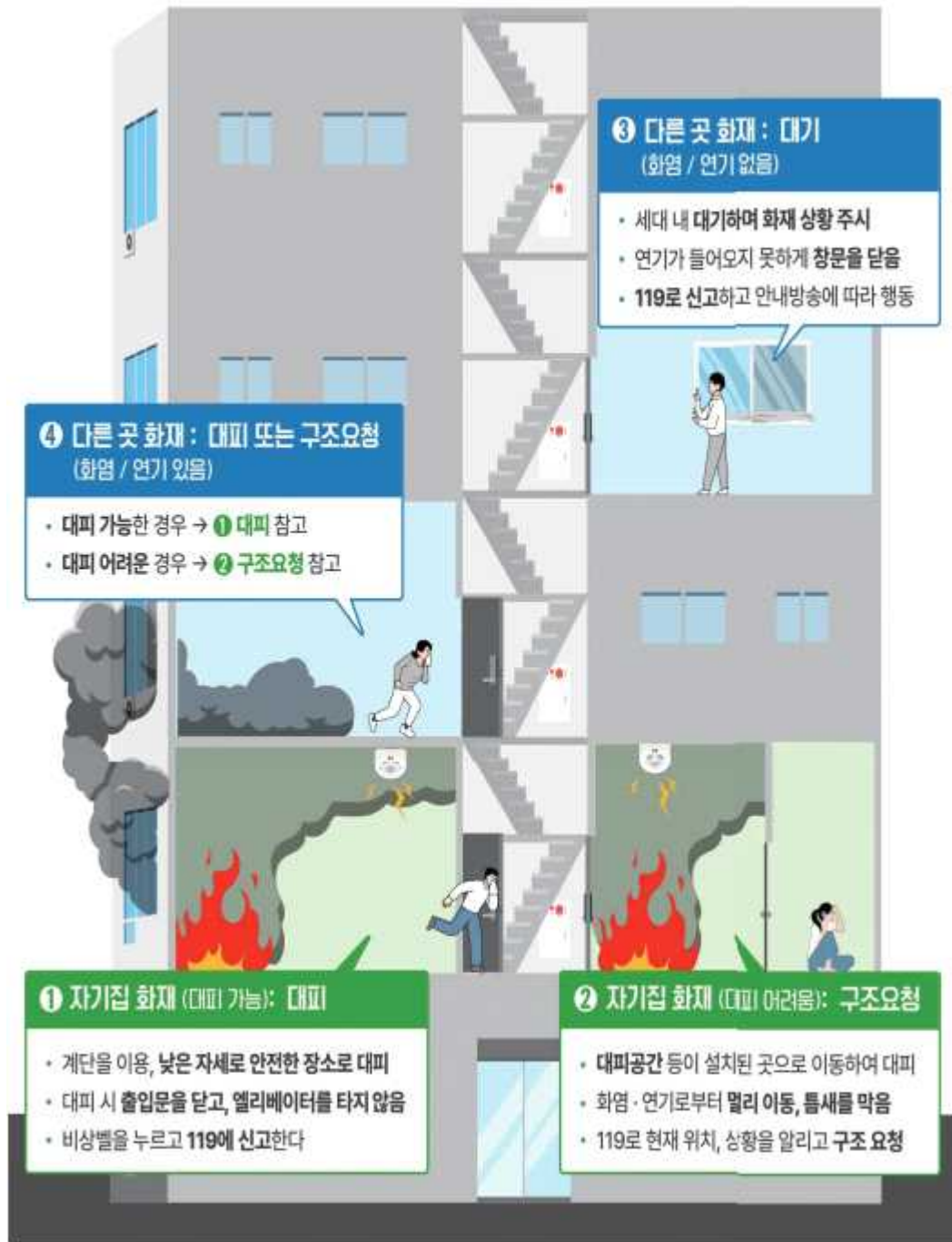
유형	홍보내용
<p>폭염 대비 행동요령</p>	<div style="text-align: right; margin-bottom: 10px;">  행정안전부   </div> <h2 style="text-align: center;">폭염 대비 이렇게 행동하세요!</h2> <div style="display: grid; grid-template-columns: 1fr 1fr; gap: 10px;"> <!-- Card 1 --> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>폭염특보</b></p>  <p style="text-align: center;">TV, 인터넷, 라디오 등을 통해 무더위 기상상황을 수시로 확인</p> </div> <!-- Card 2 --> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">술이나 카페인 함유 음료보다는 물을 많이 마시기</p> </div> <!-- Card 3 --> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">가장 더운 오후 2시~오후 5시에는 야외활동이나 작업을 되도록 하지 않기</p> </div> <!-- Card 4 --> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">냉방기기 사용 시, 실내외 온도차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병을 예방하기 ※ 적정 실내 냉방온도: 26~28°C</p> </div> <!-- Card 5 --> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">현기증, 메스꺼움, 두통의 가벼운 증세가 있으면 무더위 쉼터 등 시원한 장소를 이용</p> </div> <!-- Card 6 --> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">축사, 비닐하우스 등은 환기하거나 물을 뿌려 온도를 낮추기</p> </div> </div> <p>□ 폭염 시 주의사항</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 장시간 햇빛 노출 시 자외선 차단제 바르기</li> <li>○ 갈증이 나지 않더라도 자주 수분 섭취하기</li> <li>○ 밀폐된 차 안에 혼자 있지 않기</li> <li>○ 음식이 쉽게 변질 될 수 있어 조심하기</li> </ul>

※ 자료출처: 국민재난안전포털(<https://www.safekorea.go.kr/>)

유형

홍보내용

공동주택  
화재 시  
행동요령



### □ 피난 시 참고사항

- 화재 대피가 가능한지 어려운지 화재 상황 파악하기
- 대피공간, 경량칸막이, 하향식피난구 등 위치 사전에 파악하기
- 다른 곳에서 화재발생 시 화염 또는 연기가 들어오지 않는 경우에는 대피 준비하며 상황 주시

# 온열질환 주의사항 및 행동요령

## □ 온열질환이란?



## □ 온열질환 대비 보호자 행동요령

- 무더위 관련 기상 상황 TV, 핸드폰 등 수시로 확인하기
- 장시간 야외활동을 피하도록 하고, 시원한 곳에 자주 휴식하도록 지도하기
- 온열질환 증상\* 발생 여부에 대해 주의 깊게 관찰하기
  - ※심한 땀흘림, 구역, 구토, 두통, 어지러움, 의식 혼란, 호흡 곤란 등
- 더운 자동차 안, 밀폐공간에 어린이를 잠시라도 혼자 두지 않기

## □ 온열질환 예방 건강수칙 3가지

### ○ 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기

### ○ 시원하게 지내기

- 샤워 자주하기
- 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 양산, 모자 등으로 햇볕 차단하기

### ○ 더운 시간대에는 야외 활동 자제하기

- 기온이 높고 더운 시간대(13시~16시)에는 야외 활동 피하기

※ 자료출처: 질병관리청(<https://www.kdca.go.kr/>)