

건강한 여름나기 이렇게 준비하세요!



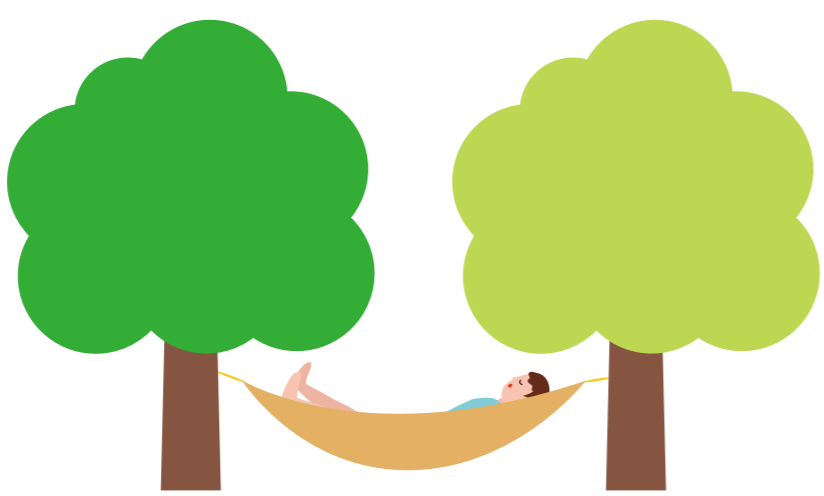
물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도
규칙적으로 자주 물 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



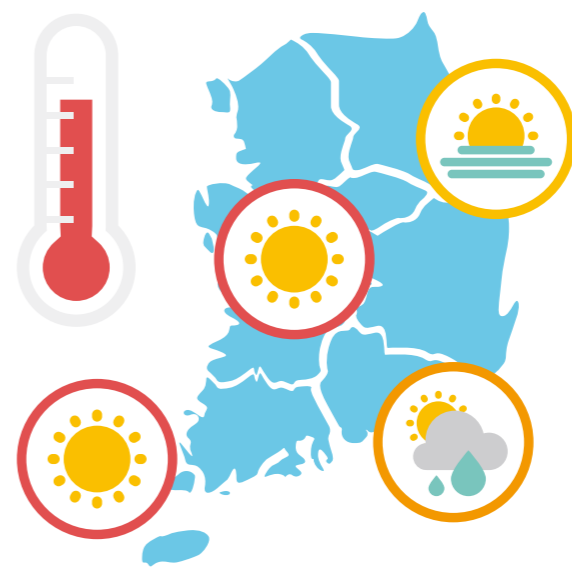
시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



더운 시간대에는 휴식하기

- 가장 더운 시간대
(낮 12시~오후 5시)에는 휴식하기
- * 갑자기 날씨가 더워질 경우,
건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- 매일 기온, 폭염특보 등을 확인하여
폭염 시 야외활동 자제하기

<코로나19 상황에서의 온열질환 예방하기>

- 실외에서 사람 간 2m 거리두기 가능하다면 마스크 벗기
- 냉방기구 사용할 때 최소 2시간 마다 환기하기
- * 바람의 세기를 낮추고, 사람의 몸에 직접 닿지 않게 하기



질병관리본부
KCDC