

폭염에 대비합시다

1. 한낮의 뜨거운 햇볕은 피해야 합니다.

- 온도가 높은 한낮에는 되도록 천천히 걷고 격렬한 운동은 삼갑시다.
- 노약자는 야외활동을 삼가고 시원한 장소를 찾아 더위를 피합시다.
- 외출 시에는 가볍고 밝은 색 계통의 얇은 옷을 헐렁하게 입고, 챙이 넓은 모자나 양산을 써서 햇볕을 가립니다.
- 피부가 장시간 햇빛에 노출될 때는 자외선 차단제를 발라 피부를 보호합니다.
- 야외 근무자는 시원한 장소에서 평소보다 자주 휴식을 취합니다.



2. 식사는 균형 있게, 물은 많이 섭취해야 합니다.

- 육류, 생선, 콩, 잡곡, 신선한 야채·과일 등을 골고루 충분히 섭취합니다. 난, 한끼만에 많이 먹는 것은 피합니다.
- 탄산·알코올·카페인이 들어있는 음료는 피하고, 물은 갈증이 나지 않더라도 규칙적으로 자주 마십니다.

3. 위생적인 생활 습관을 갖도록 합니다.

- 물은 끓여 먹고, 날 음식은 삼갑시다.
- 손발을 깨끗이 하고 손톱은 짧게 깎습니다.
- 음식은 오래 보관하지 말고 조금이라도 상한 음식은 버립니다.
- 조리 기구는 청결히 사용합니다.

4. 올바른 냉방기기 사용법을 숙지합니다.

- 실내외 온도차를 5℃ 내외로 유지하여 냉방병을 예방합니다.(건강 실내 냉방 온도는 26~28℃)
- 한시간에 한번씩 꼭 10분간 환기하고, 2주에 한번은 필터를 청소합니다.
- 에어컨이나 선풍기를 밤새 켜두는 것은 위험하므로 집안을 미리 시원하게 하고 잠

들기 전에 끄거나 일정시간 가동 후 꺼지도록 예약합니다.

- 에어컨 가동 중에는 창문을 모두 닫고 커튼이나 블라인더로 직사광선을 차단하면 냉방효과를 높일 수 있습니다.



5. 동료, 이웃의 건강에 관심을 가집시다.

- 주변에 혼자 생활하는 노약자, 장애인, 환자 등이 있으면 관심을 갖고 주거환경과 건강상태를 보살피도록 합니다.
- 야외 현장이나 고온 작업장에서는 동료간에 몸 상태에 서로 살펴주고 필요시 도움을 줍니다.
- 응급환자가 발생하면 119나 1339(응급의료정보센터)로 연락하고 구급차가 도착하기 전까지 환자를 서늘한 곳에 옮긴 후 체온을 내리는 조치를 취합니다.

6. 만일의 정전 사태에 대비합니다.

- 정전에 대비하여 손전등, 비상 식음료, 부채 등을 준비합니다.
- 정전 시 뉴스를 청취할 수 있도록 휴대용 라디오를 준비합니다.
- 정전이 되면 아파트 관리사무소나 한국전력(국번 없이 123)에 신고하고 집안의 전기차단기를 내리거나 모든 전기기구를 꺼두도록 합니다.

7. 농가에서는 가축 및 작물관리에 유의해야 합니다.

- 축사 천장에 단열재를 부착합니다.
- 축사주변과 운동장에 차양을 설치합니다.
- 창문을 개방하고 선풍기나 환풍기를 이용하여 지속적으로 환기를 실시하며, 사육밀도를 적정하게 유지합니다.
- 사육장 천장에 물 분무장치를 설치하여 열을 식혀주도록 합니다.
- 축사와 운동장의 분뇨를 제거하고 건조하게 유지합니다.
- 깨끗한 물을 마시게 하고 비타민과 미네랄 섞은 사료를 먹입니다.
- 곰팡이가 피거나 오래된 사료는 주지 않습니다.
- 모기 퇴치기구를 설치하고 정기적으로 축사를 소독합니다.

- 비닐하우스의 고온피해 방지를 위해 차광·수막시설을 설치합니다.
- 병해충 발생 증가에 대비하여 방제에 힘씁니다.
- 노지재배 채소에 대해서는 스프링클러 등으로 살수작업을 합니다.

8. 편안한 잠자리를 갖도록 합니다.

- 찬물보다는 미지근한 물로 샤워하는 것이 숙면에 좋습니다.
- 자고 일어나는 시간을 일정하게 하고, 낮잠은 오래 자지 맙시다.
- 잠들기 전의 심한 운동은 피하고, 규칙적으로 가볍게 운동합니다.
- 잠들기 전에는 수분을 많이 섭취하지 말고, 허기질 때는 우유 한 잔 정도를 먹고 잠자리에 듭시다.
- 커피, 홍차 등 카페인 함유 음료와 술·담배는 삼갑시다.
- 잠들기 전에 정신적 긴장감을 줄 수 있는 드라마 시청, 컴퓨터 게임 등은 하지 맙시다.
- 잠이 오지 않을 때는 '자야 한다'는 강박관념을 버리고 간단한 일을 하거나 독서를 합니다.

