

# 폭염 · 집중 호우 예방 안전 수칙!

## 폭염 시 지켜야 할 안전 수칙



- 1 야외 활동을 자제해요**  
뜨거운 낮 시간에는 야외활동 (체육활동 등)을 자제해요.



- 2 물이나 이온음료 등을 수시로 충분히 마셔줘요**



- 3 실내 적정 온도를 유지해요**  
장시간 에어컨을 세게 틀면 냉방병의 위험이 있으므로, 실내 적정 온도를 유지하며 냉방병을 예방해요.



- 4 일사병을 예방해요**  
어지럽거나 울렁거리는 등 일사병 증상이 나타날 때 그늘로 이동하여 충분히 휴식을 취하고, 시원한 물을 마시며 몸의 온도를 낮춰요.

## 집중 호우 시 지켜야 할 안전 수칙



- 1 일기 예보를 확인해요**  
항상 일기 예보를 확인하고, 집중 호우 시에는 외출을 하지 않아요.



- 2 안전한 길로 등교해요**  
저지대나 상습 침수 구역은 우회하여 안전한 길로 등교해요.



- 3 물가에 접근하지 않아요**  
장마철에는 물가에 접근하지 않고, 물 놀이를 하지 않아요.



- 4 안전한 곳으로 대피하여 구조를 요청해요**  
침수 되거나 고립될 시 옥상 등 안전한 곳으로 대피하여 구조를 요청해요.

