

폭염과 장마가 시작되는 7월

폭염 · 집중 호우 예방 안전 수칙!

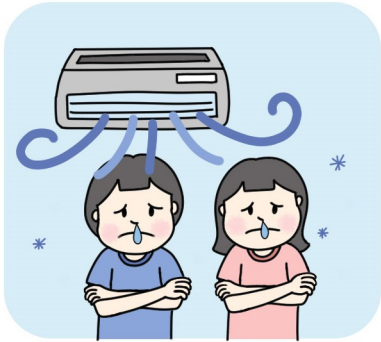
폭염 시 지켜야 할 안전 수칙



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



2 물이나 이온음료 등을 수시로 충분히 마셔줘요

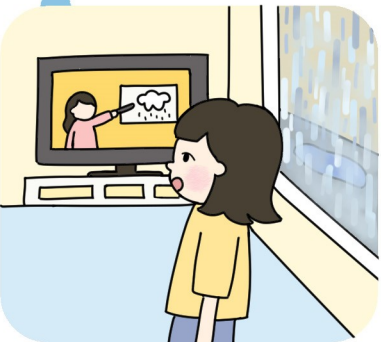


3 실내 적정 온도를 유지해요
장시간 에어컨을 세게 틀면 냉방병의 위험이 있으므로, 실내 적정 온도를 유지하며 냉방병을 예방해요.



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.

