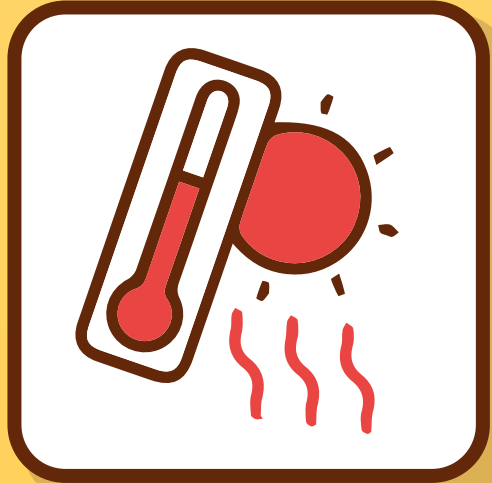


올여름 예고된 역대급 무더위!

폭



염

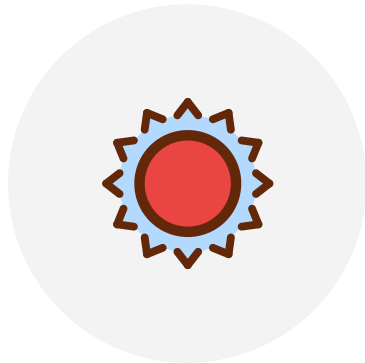
주

의

보



# 폭염이 무엇인가요?



## 폭염주의보

일 최고기온 **33°C** 이상인 상태가  
2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

# 급격한 체감온도 상승 # 폭염 장기화



## 폭염경보

일 최고기온 **35°C** 이상인 상태가  
2일 이상 지속될 것으로 예상될 때

# 광범위한 지역 # 중대한 피해발생

**폭염에 대한 특보 기준과 행동요령을 미리 알아두고 대처하자!**

# 폭염 발생 시 행동요령



1

## 생활공간 시원하게 유지

- 에어컨, 선풍기 등을 이용하여 실내 온도 내리기
- 냉방 어려운 경우, 햇볕 가리고 맞바람이 불도록 환기



실내·외 온도 차를 5°C 내외로 유지하여 냉방병 예방

# 폭염 발생 시 행동요령



2

## 외출 및 야외활동 시 주의

- 가장 더운 시간인 오후 2시~5시에는 외출 자제
- 헐렁하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 착용
- 자외선 차단제, 모자, 양산 등으로 햇볕 차단
- 서늘한 곳, 그늘에서 이동 및 휴식

# 폭염 발생 시 행동요령



3

## 여름철 건강한 생활습관

- TV, 라디오, 인터넷 등을 통해 기상상황 수시로 확인
- 시원한 물로 샤워해서 몸을 시원하게 유지
- 카페인 및 알코올 섭취 자제하고, 물로 수분 보충
- 식중독 예방을 위해 오래 방치된 음식 섭취 금지

폭염 안전수칙으로 무더위 이겨내고,

**안전하고 건강한  
여름 보내세요!**

