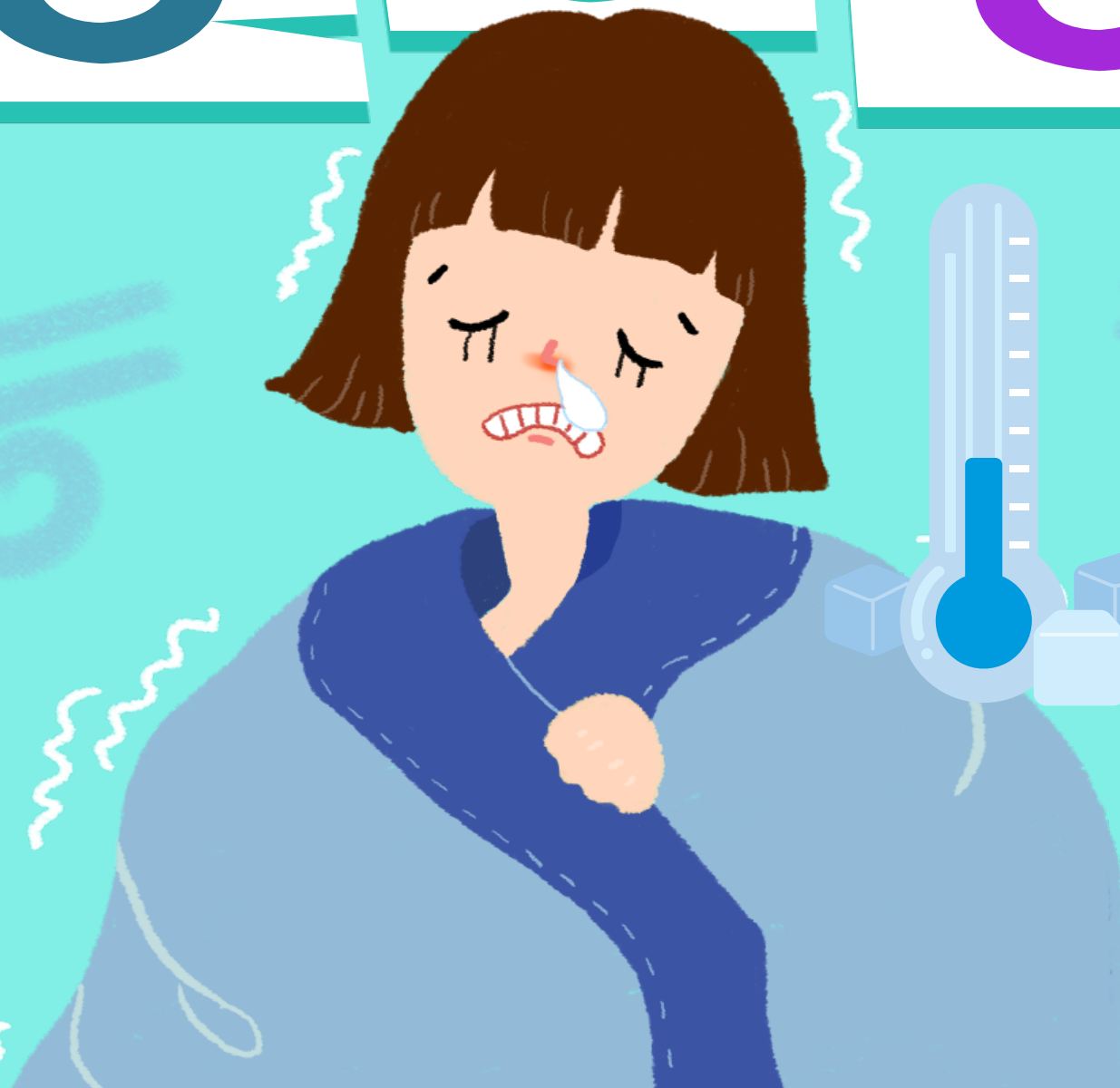


으슬으슬여름의적

냉

방

병



여름감기로 오인하는

냉방병

냉방병이란?

과도한 냉방으로 커진 **실내외 온도 차**에
우리 몸이 제대로 적응하지 못해 발생하는 것



냉방병은 어떤 질병을 가리키는 게 아닌
여러 질환군을 총칭하는 증후군의 일종!



대부분의 증상은 ?

주로 두통, 콧물, 재채기 등 감기와 비슷한 증상,
몸이 나른하고 쉽게 피로해지거나
소화불량, 설사 등 위장 장애가 나타나기도 함



대사병의 ○○○의

예방 방법



필터청소

2주에 한 번씩
필터를 청소해
청결을 유지



환기하기

2~4시간마다
5분 이상 실내외
공기를 환기



온도조절

냉방 시 적정온도
23~26°C 유지,
실내외 온도 차이
5~6°C 이내 유지

대부분의

예방법



긴소매 덧옷

에어컨의 찬 공기가
직접 몸에 닿지 않도록
긴소매 덧옷 준비



찬 물, 음식 주의

찬 물이나 찬 음식을
너무 많이, 자주
먹지 않기



면역력 관리

과로와 수면 부족으로
몸의 면역력이
떨어지지 않도록 주의



26°C

청소년시설
적정 실내온도 유지로
건강한 여름 보내세요!

