



폭염, 더위가 아닌 기후재난입니다.

예년보다 빠르게 다가온 폭염,

폭염대비 안전수칙





폭염일수 증가에 따른 온열질환자 지속 발생



폭염주의보:

- 일 최고기온이 **33°C 이상인** 상태가 **2일 이상** 지속될 것으로 예상될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 **중대한 피해발생**이 예상될 때

폭염경보:

- 하루 최고기온이 **35°C 이상인 날**이 **2일 이상** 지속될 때
- 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 **광범위한 지역**에서 **중대한 피해발생**이 예상될 때

<출처: 질병관리청>



폭염 특보 기준 별 대처방안

구분	폭염주의보	폭염경보
기준	 33°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때	 35°C 이상인 상태가 2일 이상 지속될 것으로 예상될 때
대처 방안	<ul style="list-style-type: none"> - 폭염주의보 발령 시 야외활동 시간 제한 및 자체 - 야외활동 시 충분한 휴식시간 운영 및 음료 제공 후 실시 	<ul style="list-style-type: none"> - 폭염경보 유사시 실내활동 등 대체프로그램으로 운영하거나, 활동을 중지한 후 그늘진 곳에서 휴식시간 운영

- 실내에서 운영하는 프로그램의 경우에도 온열질환 등 폭염에 따른 안전사고가 발생할 수 있으므로, 실내온도(건강 실내 냉방 온도 26°C~28°C)를 반드시 확인



폭염 속 활동 수칙, 이것만은 지켜요!

1. 시원하게 지내기



- 샤워 자주하기, 혈령하고 **밝은 색의 가벼운 옷** 입기
- 외출 시 **햇볕 차단**하기(양산 모자 등)

2. 물 자주 마시기



- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 **물 자주 마시기**

*신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3. 더운 시간대에는 활동 자제하기



- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 **야외 작업, 운동 등을 자제**하고 **시원한 곳에 머물기**

<출처: 질병관리청>



온열질환 응급조치, 이렇게 하세요!

의식이 있는 경우

1. 시원한 장소로 이동
2. 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
3. 수분 섭취
4. 개선되지 않을 경우, 119 구급대 요청

의식이 없는 경우

1. 119 구급대 요청
2. 시원한 장소로 이동
3. 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함
4. 병원으로 후송



<출처: 질병관리청>

폭염에 대비한 생활 속 작은 실천이 큰 사고를 막을 수 있어요.

청소년·청소년지도자 모두가 함께
건강하고 안전한 여름을 만들어가요

