

## 폭염대비 국민행동요령

### 무더울 땐 이렇게 준비하세요 !

#### 【사전 준비사항은】

- 라디오나 TV의 무더위관련 기상상황에 매일 주목하세요.
- 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 두세요.
- 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 체크하세요.
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수는 욕조에 미리 받아 두세요
- 냉방기기 사용시는 실내·외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요.(건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)
- 변압기의 점검으로 과부하에 사전대비하세요.(특히, 오래된 공동주택은 각별히 주의)
- 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 집안으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단하세요.
- 차량의 장거리 운행계획이 있다면 도로의 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 검토하세요.

## ■ 폭염주의보 발령시

### 【일반 가정 등에서는】

- 야외활동을 자제하세요(부득이, 외출을 할 경우 창이 넓은 모자착용 및 가벼운 옷차림을 하고 꼭 물병 휴대)
- 물을 많이 마시되 너무 달거나 카페인이 들어간 음료, 주류 등은 마시지 마세요.
- 냉방이 되지 않는 실내의 경우 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고 맞바람이 불도록 환기를 하고 선풍기를 켜세요.
- 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 마세요.
- 거동이 불편한 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등은 외출을 삼가고 이들을 남겨두고 장시간 외출시는 친인척·이웃 등에 보호를 의뢰하세요.
- 탈수 등의 이유로 소금 등을 섭취할 때에는 의사의 조언을 들으세요.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 보일 경우에는 시원한 장소로 이동하여 몇분간 휴식을 취한 후 시원한 음료를 천천히 마시세요.

### 【직장에서는】

- 야외행사 및 친목도모를 위한 스포츠경기 등 각종 외부행사를 자제하세요.
- 점심시간 등을 이용 10분~15분 정도의 낮잠을 청하여 개인건강을 유지하세요.
- 직원들이 자유복장으로 출근 및 근무하도록 근무환경을 개선하세요

### 【학교에서는】

- 초등·중·고등학교에서는 수업단축을 검토하세요.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제하세요.
- 학교 급식시 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의하세요.

## 【산업·건설현장에서는】

- 휴식시간은 장시간보다는 짧게 자주 가지세요.
- 야외에서 장시간 근무시는 아이스팩이 부착된 조끼를 착용하세요.
- 실내 작업장에서는 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어두고 밀폐지역은 피하세요.
- 건설기계의 냉각장치를 수시로 점검하여 과열을 방지하세요.
- 식중독, 장티프스, 뇌염 등의 질병예방을 위해 현장사무실, 숙소, 식당 등의 청결 관리 및 소독을 실시하세요.
- 작업중 매 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물(염분)을 섭취하세요(알코올, 카페인이 있는 음료는 금물)
- 뜨거운 액체, 고열기계, 화염 등과 같은 열 발생원인을 피하고 방열막을 설치하세요.
- 발한작용을 저해하는 밀착된 의복의 착용을 피하세요.

## ■ 폭염경보 발령시

### 【일반 가정 등에서는】

- 12시~오후 5시 사이에는 야외활동을 금지하세요.
- 준비없이 물에 들어 가거나 갑자기 찬물로 샤워를 하지 마세요(심장마비 위험)
- 선풍기를 창문쪽으로 돌려 환기를 유도하세요(선풍기를 장시간 연속 사용은 자제)
- 늦은 시간의 과도한 운동은 숙면을 방해하므로 자제하고 정신적 긴장감을 줄 수 있는 드라마 시청, 컴퓨터 게임 등을 삼가세요.
- 넉넉하고 가벼운 옷을 입어 자외선을 방지하고 노출부위는 썬크림 등 자외선 차단제를 발라 피부를 보호하세요.
- 어린아이를 데리고 야외에 나갈 경우에는 두꺼운 담요나 옷으로

감싸지 마세요.

- 거동이 불편한 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등은 외출을 금지시키고 가족 및 친척·이웃이 수시로 상태를 점검하세요.

### **【직장에서는】**

- 각종 야외행사를 취소하고 활동을 금지하세요.
- 직원을 대상으로 낮잠시간을 한시적으로 검토하세요.
- 기온이 높은 시간대를 피해 탄력시간근무제를 검토하세요.
- 정상적인 몸상태가 아닌 직원에 대하여는 강제휴가 조치하세요.

### **【학교에서는】**

- 특히, 초등·중학교에서는 휴교조치를 검토하세요.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 금지하세요.
- 학교 급식시 식중독 사고가 발생하지 않도록 재점검하세요.

### **【산업·건설현장에서는】**

- 현장관리자의 책임하에 공사중지를 신중히 검토하세요.
- 장시간 작업을 피하고 작업시간을 단축하여 야간 근무 등 방안을 마련하세요.
- 기온이 최고에 달하는 오후2시~오후5시 사이에는 되도록 실·내외 작업을 중지하고 휴식을 취하세요.
- 수면부족으로 인한 피로축적으로 감전우려가 있으므로 전기취급을 삼가고 부득이 취급할 경우에는 안전장치를 하세요.
- 특히, 야외에서 작업을 할 경우에는 불필요하게 빠른 동작을 삼가세요.
- 안전모 및 안전띠 등의 착용에 소홀해지기 쉬우므로 작업시에는 각 별히 신경 쓰세요.