

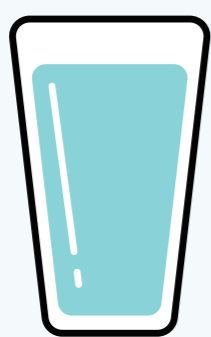
건강한 여름나기

이렇게 준비하세요!



시원하게 지내기

- ▶ 샤워 자주 하기
- ▶ 헐렁하고 밝은 색의 가벼운 옷 입기
- ▶ 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)



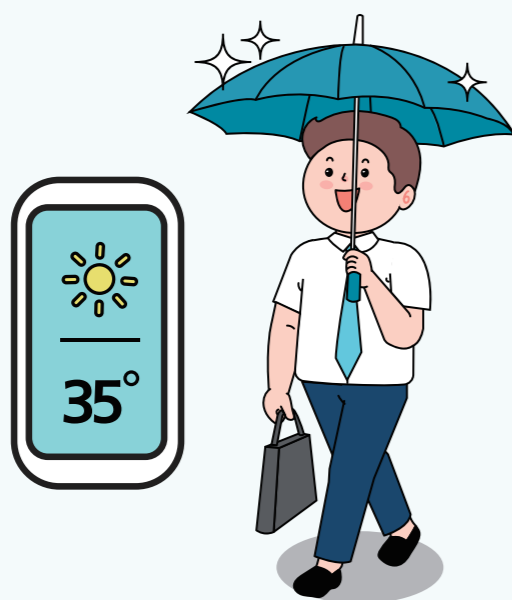
물 자주 마시기

- ▶ 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
- * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취



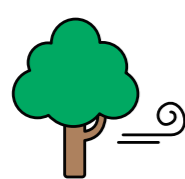
더운 시간대에는 활동 자제하기

- ▶ 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기



매일 기온 확인하기

- ▶ 기온, 폭염특보 등 기상상황을 수시로 확인하기



온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!



질병관리청
KDCA