

# 폭염

폭염에 대한 방송을 주의 깊게 확인하여야 합니다.

폭염과 관련해서 의사와 상의하여, 특히 투약 중인 약물이나 기존의 질환에 대한 주의사항 및 피부를 잘 타게 하는 약물, 열사병이나 열 탈진을 유발하는 약물이 없는지 확인하여야 합니다. 의사의 특별한 조언이 없다면, 투약 중인 약물을 일정하게 복용합니다.

아침에 일어나면 하루 중 야외활동에 대한 계획을 세우고, 가능하면 평상시와 비슷하게 활동합니다.

친구, 가족, 이웃을 자주 만나고, 혼자 고립되지 않도록 유의하여야 합니다.

노약자나 어린이에게 더 많은 신경을 쓰고, 혼자 고립되지 않도록 유의하여야 합니다.

자동차에 애완동물이나 어린아이를 두고 내리지 않도록 주의하여야 합니다.

시원하게 지낼 수 있도록 하고 하루에 8-12잔 정도 충분한 양의 물을 섭취합니다.

