넥스트세이프 함께하는 올바른 폭염예방 캠페인

온열질환 예방하기

25도 이상 **열대야** | 33도 이상 **폭염주의보** | 35도 이상 **폭염경보**

수분
충분한
수분 보충
인체 전해질
포도당 음료

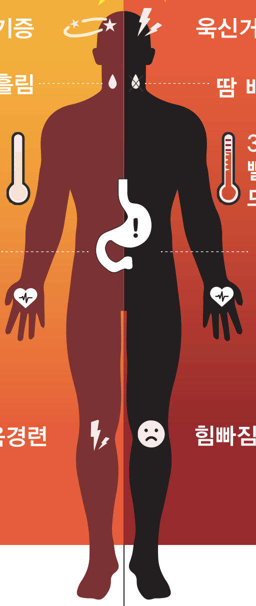
시원하게
항상 시원하게
휴대용 그늘
웨어러블 팬
냉찜질/쿨스프레이

휴식
충분한 휴식
규칙적인 휴식
햇볕 가리기
폭염시 실내에서

정보
기상 정보
매일 확인
폭염 주의보
폭염 경보

열사병과 열탈진을 올바르게 구분하고 대처하는 방법

열탈진 Heat Exhaustion VS **열사병** Heat Steroke



열탈진
- 시원한곳으로 이동해서 에어콘, 선풍기, 냉찜질하세요(즉석 냉찜질팩이 효과적)
- 수분 보충음료를 충분히 섭취하세요 (과당이 적고 인체와 전해질이 유사한 포도당 음료)
- 샤워 또는 물티슈와 쿨타올로 시원하게

열사병
- **119 구조요청**
- 시원한 곳으로 즉시 이동
- 구조대가 도착할때 까지 폭염 응급키트 또는 쿨링시트 사용

NEXTSAFE

이 정보는 US HRC, CDC와 환경청, 교육청, 질병관리본부, 행정안전부, 기상청, 고용노동부 등에서 발간하고 있는 캠페인 자료와 넥스트세이프에서 연구한 데이터가 참조되어 제작되었습니다. 이 정보는 공익적인 용도로 사용되어야하며 의료적이거나 의약적인 해석 또는 효과등의 설명과 광고를 해서는 않됩니다.

NEXTSAFE Co.,Ltd Copylight 2024 All right reserved