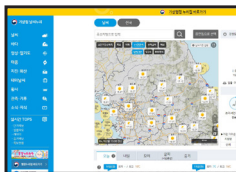


내일, 우리지역의 더위는
무슨 색깔까?



폭염 영향예보 확인방법

방법 1 기상청 홈페이지 '날씨누리' 접속



방법 2 기상청APP '날씨알리미' 실행



내일의 건강과 안전을 위해 오전 11시 30분
폭염영향예보를 확인하세요!

방법 3 강원지방기상청
폭염 대비 안전 기상정보



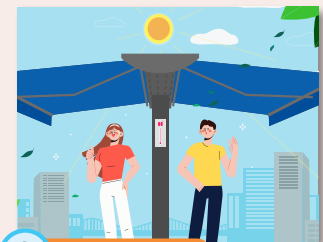
폭염 영향예보

폭염 영향예보는 보건분야(일반인)가 관심단계 이상
예상될 때 전날 오전 11시 30분에 발표합니다

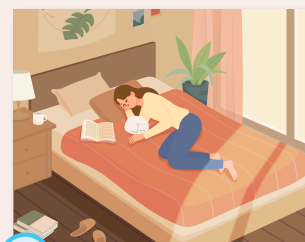
폭염에서 나를 지키는 4가지 방법



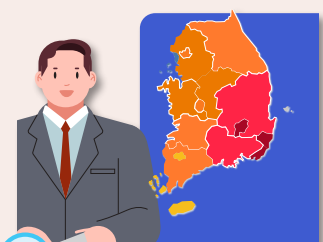
1 충분한 물



2 시원한 그늘



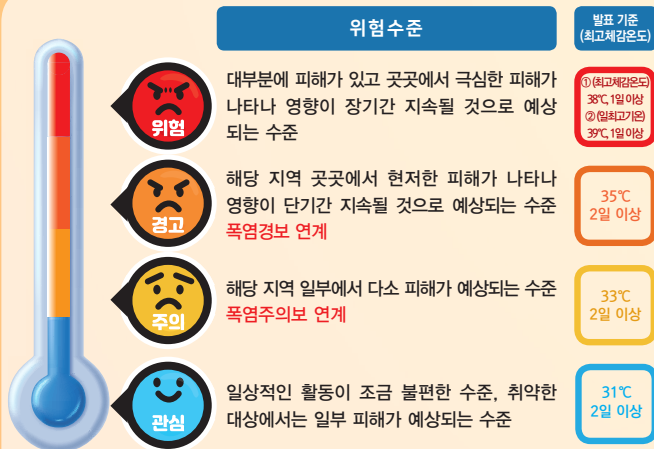
3 규칙적인 휴식



4 폭염 영향예보

폭염 영향예보란?

폭염으로 인한 사회·경제적 영향을 고려하여 폭염의 위험 수준을 4단계(관심, 주의, 경고, 위험)로 알려주고, 폭염에 대비하기 위한 분야별(보건 등 6개) 대응요령을 구체적으로 알려줍니다.



폭염의 영향



특히 조심하세요!



보건분야 위험수준과 대응요령

대응요령 (보건분야-일반인)

관심 단계



- 온열질환 발생 가능성이 있으니 물을 충분히 마시고, 낮에는 격렬한 야외 활동을 가급적 자제
- 온열질환 발생 가능성이 있으니 외출할 때 가벼운 옷차림 하기, 양산·모자·물병 지니기
- 식중독에 걸릴 수 있으니 음식은 완전히 익혀 먹고 10℃ 이하에서 보관
- 식중독에 걸릴 수 있으니 한 번 익힌 음식은 다시 끓여 먹기
- 식중독에 걸릴 수 있으니 손을 잘 씻고 음식을 주의 깊게 관리

주의 단계



- 온열질환에 걸리기 쉬우니 격렬한 운동이나 야외 활동 자제
- 온열질환에 걸리기 쉬우니 수분·염분을 섭취하고, 야외 활동 시 30분마다 쉬기
- 온열질환에 걸리기 쉬우니 외출할 때 가벼운 옷차림 하기, 양산·모자·물병 지니기
- 조리 도구를 세척·소독하여 세균 오염을 방지하고 식중독에 유의
- 식중독에 걸릴 수 있으니 음식물의 유통기한과 보관 방법을 확인하여 관리

경고 단계



- 온열질환 발생 가능성이 높으니 낮 12시~오후 5시는 야외 활동을 자제하고 쉬기
- 온열질환 발생 가능성이 높으니 수분·염분을 충분히 섭취하고, 야외 활동이나 외출 자제
- 온열질환 발생 가능성이 높으니 현기증, 메스꺼움, 두통 등이 계속되면 119에 신고
- 온열질환 발생 가능성이 높으니 식사를 가볍게 하고, 물을 충분히 마시기
- 식중독에 걸리기 쉬우니 의심되는 증상(혈변, 고열 등)이 나타나면 의료 기관 방문

위험 단계



- 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 낮 12시~오후 5시는 야외 활동하지 않기
- 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 현기증, 메스꺼움, 두통 등이 계속되면 119에 신고
- 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 열사병 증상(구토, 고열 등)이 나타나면 119에 신고

분야별 상세 대응요령은 기상청 날씨누리(www.weather.go.kr)와 날씨알리미(APP)를 참조해 주세요.