

여름철 뜨거운 폭염 건강 조심하세요!



이런 날! 주의하십시오!



높은 습도

어르신 $\frac{r}{2}$! 더 주의하십시오!

할아버지 할머니, 땀이 잘 안나서 몸이 더워져요!

특히 혈압이나 혈당이 높으신 분들은 더 위험해요!

7월 12일 9대 건강수칙

- ① 식사는 가볍게 하고, 충분한 양의 물을 섭취합니다.
- ② 땀을 많이 흘렸을 때는 염분과 미네랄을 보충합니다.
- ③ 혈령하고 가벼운 옷을 입습니다.
- ④ 무더운 날씨에는 야외활동을 삼가며 햇볕을 차단합니다.
- ⑤ 가급적 실내에서 활동하며 냉방기기를 적절히 사용하여 실내온도를 적정수준(26~28℃)으로 유지합니다.
- ⑥ 갑자기 날씨가 더워질 경우 자신의 건강상태를 살피며 활동의 강도를 조절합니다.
- ⑦ 주변 사람의 건강을 살핍니다.
- ⑧ 주·정차된 차에 어린이나 동물을 혼자 두지 않습니다.
- ⑨ 응급환자가 발생하면 119나 1339에 전화 후 다음의 응급처치를 취합니다.

생년월일: 년 월 일

성 별: **혈액형:**

전화번호: 자 택 ☎

휴대폰 ☎

관련질환: □ 당뇨병 □ 고·저혈압
□ 뇌졸중, 중풍
□ 심장질환 (협심증, 심근경색 등)
□ 암 □ 간질환
□ 결핵 □ 정신질환
□ 기타 ()

현재 복용중인 약:
(1개월 이내)

본인 건강을 위해
기록후 지갑에
꼭 넣어주세요!

응급상황 행동요령

증상유무



현기증, 실신, 근육통, 근육경직



두통, 불편한 기분, 구역질, 구토, 권태감, 허탈감



높은 체온

의식확인

아니오

구급대를 요청

예

시원한 장소로 이동

탈의와 냉각

본인의 수분 섭취 가능 여부

아니오

의료관계자에게 이동

예

수분, 염분 섭취

증상이 개선되지 않을 경우



(국번없이) **1339** 응급의료정보센터
비상 (국번없이) **119** 중앙 119 구조대
연락처 (국번없이) **1661-2129** 독거노인 종합지원센터
(지역번호) **131** 기상청 날씨예보

담당 보건소 ☎

노인 돌보미 ☎

건강정보

님



보건복지부



질병관리본부



본인 건강을 위해
기록후 지갑에
꼭 넣어주세요!

작은 실천으로 건강을 지킬 수 있습니다!