

# 일사병 예방 × 코로나19 감염 방지의 ‘새로운 생활양식’ 으로 건강하게!

‘새로운 생활양식’이란 : 코로나19 감염 방지 기본수칙 3가지인 ①사회적 거리두기 ②마스크 착용 ③손씻기 실천 및 ‘3밀(밀집, 밀접, 밀폐)’ 피하기 등을 반영한 일상생활을 뜻함.

**주의** 마스크 착용으로 인해 일사병에 걸릴 확률이 높아집니다.

마스크 착용 시 피부의 열이 잘 빠져나가지 못하거나 자신도 모르는 사이에 탈수상태가 되는 등, 체온조절이 어려워집니다. 더위를 피하고 수분을 섭취하는 등의 ‘일사병 예방’과, 마스크, 환기 등의 ‘새로운 생활양식’을 병행합니다.



## 일사병 방지를 위해 마스크를 벗습니다.

바이러스  
감염 대책은  
잊지 않기!



실외에서  
**서로 2m 이상**  
(충분한 거리)  
**떨어져 있는 경우**

마스크 때문에  
일사병에 걸릴 것 같네...

..... ( 마스크 착용 시에는 ) .....



**격렬한 운동은 피합니다.**

목이 마르지 않더라도  
**수시로 수분을 보충해 줍니다.**



**기온 및 습도가 높을 때는**

특히 주의합니다.



## 더위를 피합니다.

- 시원한 복장, 양산 및 모자
- 조금이라도 몸상태가 나빠지면 시원한 장소로 이동
- 시원한 실내로 들어갈 수 없을 경우 그늘로 이동



## 목이 마르지 않더라도 수시로 수분을 보충해 줍니다.

- 하루에 1.2L를 기준으로
- 1시간마다 컵 1잔
- 입욕 전후와 기상 후에도 수분 보충부터
- 페트병 500mL 2.5개
- 컵 약 6잔



- 땀을 많이 흘렸을 때에는 **염분 섭취도** 잊지 않기

## 에어컨 사용 중에도 주기적으로 환기합니다. (에어컨 전원을 끌 필요는 없습니다)

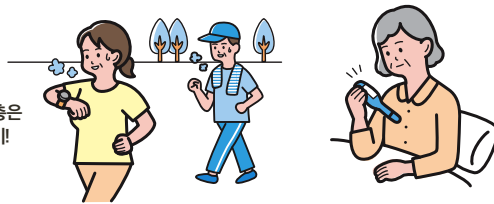
**주의** 일반적인 가정용 에어컨은 실내공기는 순환시키나 환기는 시키지 않습니다

- 문과 창문 등 2곳을 열어 두기
- 선풍기와 환기팬 병용하기
- 환기 후에는 에어컨 온도를 가끔 재설정하기



## 더위에 대비한 체력관리와 더불어 항상 컨디션 관리를 합니다.

- 더위에 대비해 더워지기 시작하는 시기부터 무리하지 않는 범위에서 적절하게 운동 ('살짝 더운 환경'에서 '조금 힘들다'고 느껴지는 강도로 **매일 30분 정도**)
- 수분 보충은 잊지 않기
- 매일아침 등, **정시에 체온측정과 건강 체크**
- 컨디션이 나쁠 때에는 무리하지 말고 집에서 쉬기

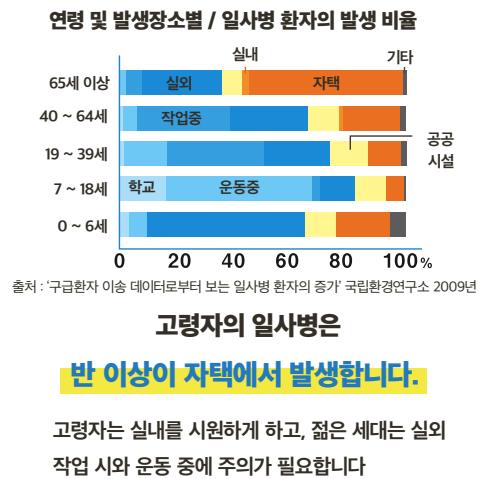
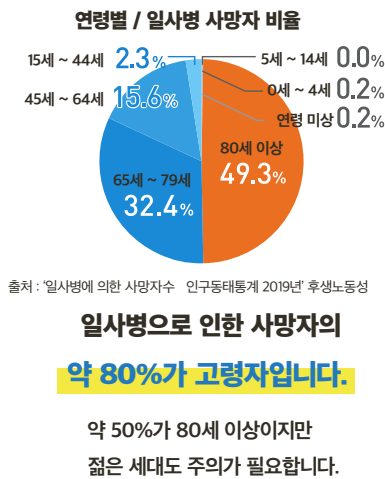


# 알아 두면 좋은 일사병 관련 중요사항



**일사병 경계 경보 발령 시에는 일사병 예방행동수칙을 철저히 지킵니다.**

운동은 원칙적으로 중지. 외출은 되도록 피하고, 시원한 실내로 이동합니다.



**고령자, 어린이, 장애인의 경우 일사병에 걸리기 쉬우므로 충분한 주의가 필요합니다.**  
주위 분들도 적극적으로 주의 환기를 해 주시기 바랍니다.