

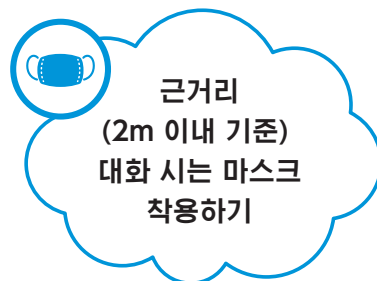


일사병 예방×코로나19 감염 방지

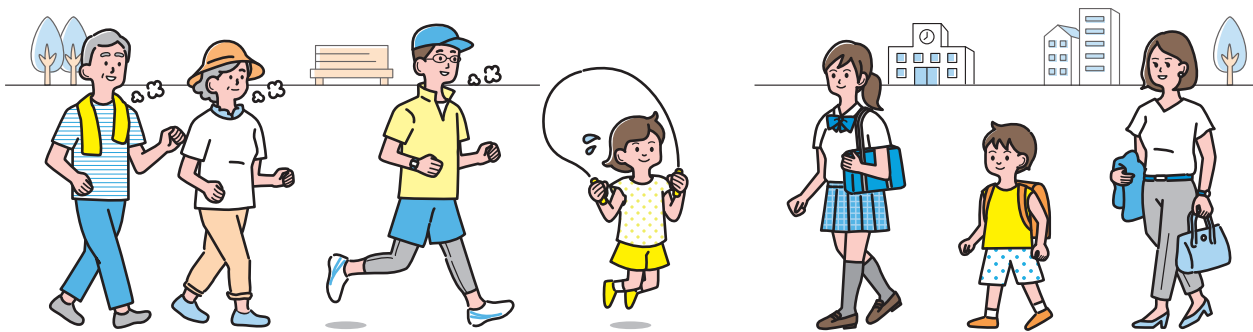
일사병 방지를 위해 실외에서는 마스크를 벗습니다

실외에서는 마스크 착용으로 인해 일사병에 걸릴 확률이 높아집니다.

특히 운동 시에는 잊지 말고 마스크를 벗도록 합니다.



실외에서 산책 및 조깅, 통근, 통학 등의 경우에도
마스크를 착용할 필요 없습니다.



- 사회적 거리(2m 이상 기준)가 확보되어 있으며 대화를 거의 하지 않는 경우에는 마스크를 착용할 필요 없습니다.
- 마스크를 착용하는 경우에도 실내에서 일사병의 위험이 높은 경우에는 에어컨 및 선풍기, 환기 등으로 온도나 습도를 조정해 더위를 피하고 자주 수분을 보충합니다.





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



1시간마다
컵 1잔



입욕 전후와 기상 후에도
수분 보충부터

- 하루에 1.2L(리터)를
기준으로

컵
약 6잔



- 땀을 많이 흘렸을 때에는 염분 섭취도 잊지 않기



에어컨 사용 중에도 주기적으로 환기를 합니다

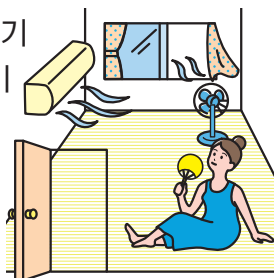
(에어컨 전원을 끄 필요는 없습니다)

주의

일반적인 가정용 에어컨은 실내공기는
순환시키나 환기는 시키지 않습니다.

- 문과 창문 등 2곳을 열어 두기
- 선풍기와 환기팬을 병용하기

- 환기 후에는 에어컨 온도를
자주 재설정하기



더위에 대비한 체력관리와 더불어 평소에 컨디션 관리를 합니다

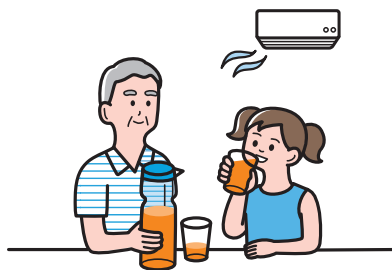
- 더위에 대비해 더워지기 시작하는 시기부터 무리하지 않는 범위에서 적절하게 운동(‘살짝 더운 환경’에서 ‘조금 힘들다’고 느껴지는 강도로 매일 30분 정도)

수분 보충은
잊지 않기!



- 매일 아침 등, 정시에 체온측정과 건강 체크
- 컨디션이 나쁠 때에는 무리하지 말고 집에서 쉬기

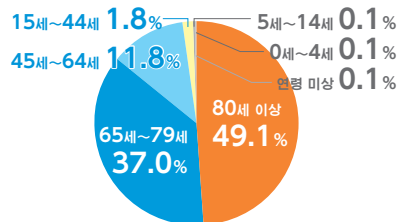
알아 두면 좋은 일사병 관련 중요사항



일사병 경계 경보 발령 시에는
일사병 예방행동수칙을 철저히 지킵니다!

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

연령별 / 일사병 사망자 비율

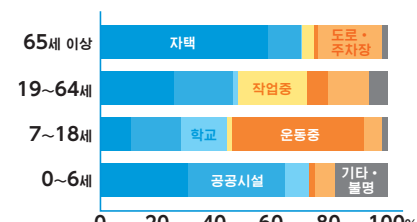


출처 : 후생노동성 "인구통계(2020년)"

일사병으로 인한 사망자의
약 90%가 고령자입니다.

약 50%가 80세 이상이지만
젊은 세대도 주의가 필요합니다.

연령 및 발생장소 별 / 일사병 환자의 비율



출처 : 국립환경연구소 "일사병 환자 속보(2015년)"를 토대로 작성

고령자의 일사병은
반 이상이 자택에서 발생합니다.

고령자는 자택을 시원하게 하고, 젊은 세대는
작업 및 운동 중에 주의가 필요합니다.

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