

# 폭염대비 국민행동요령

## 무더울 땐 이렇게 준비하세요 !

### 【사전 준비사항은】

- 라디오나 TV의 무더위관련 기상상황에 매일 주목하세요.
- 정전에 대비 손전등, 비상 식음료, 부채, 휴대용 라디오 등을 미리 확인해 두세요.
- 집에서 가까운 병원의 연락처를 확인하고 본인과 가족의 열사병 등 증상을 체크하세요.
- 단수에 대비하여 생수를 준비하고 생활용수는 욕조에 미리 받아 두세요
- 냉방기기 사용시는 실내·외 온도차를 5℃내외로 유지하여 냉방병을 예방하세요.(건강 실내 냉방온도는 26℃~28℃가 적당)
- 변압기의 점검으로 과부하에 사전대비하세요.(특히, 오래된 공동주택은 각별히 주의)
- 창문에 커튼이나 천 등을 이용, 집안으로 들어오는 직사광선을 최대한 차단하세요.
- 차량의 장거리 운행계획이 있다면 도로의 변형 등으로 교통사고 등이 발생할 수 있으므로 신중히 검토하세요.

### ■ 폭염주의보 발령시

#### 【일반 가정 등에서는】

- 야외활동을 자제하세요(부득이, 외출을 할 경우 창이 넓은 모자착용 및 가벼운 옷차림을 하고 꼭 물병 휴대)
- 물을 많이 마시되 너무 달거나 카페인이 들어간 음료, 주류 등은 마시지 마세요.

- 냉방이 되지 않는 실내의 경우 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고 맞바람이 불도록 환기를 하고 선풍기를 켜세요.
- 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 마세요.
- 거동이 불편한 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등은 외출을 삼가고 이들을 남겨두고 장시간 외출시는 친인척·이웃 등에 보호를 의뢰하세요.
- 탈수 등의 이유로 소금 등을 섭취할 때에는 의사의 조언을 들으세요.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 보일 경우에는 시원한 장소로 이동하여 몇분간 휴식을 취한 후 시원한 음료를 천천히 마시세요.
- 기온이 최고에 달하는 12시~오후 5시 사이에는 최소한 2시간은 냉방이 가능한 건물에 머무르세요.

### 【직장에서는】

- 야외행사 및 친목도모를 위한 스포츠경기 등 각종 외부행사를 자제하세요.
- 점심시간 등을 이용 10분~15분 정도의 낮잠을 청하여 개인건강을 유지하세요.
- 직원들이 자유복장으로 출근 및 근무하도록 근무환경을 개선하세요

### 【학교에서는】

- 초등·중·고등학교에서는 수업단축을 검토하세요.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 자제하세요.
- 학교 급식시 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의하세요.

### **【산업·건설현장에서는】**

- 휴식시간은 장시간보다는 짧게 자주 가지세요.
- 야외에서 장시간 근무시는 아이스팩이 부착된 조끼를 착용하세요.
- 실내 작업장에서는 자연환기가 될 수 있도록 창문이나 출입문을 열어두고 밀폐지역은 피하세요.
- 건설기계의 냉각장치를 수시로 점검하여 과열을 방지하세요.
- 식중독, 장티프스, 뇌염 등의 질병예방을 위해 현장사무실, 숙소, 식당 등의 청결 관리 및 소독을 실시하세요.
- 작업중 매 15~20분 간격으로 1컵 정도의 시원한 물(염분)을 섭취하세요(알코올, 카페인이 있는 음료는 금물)
- 뜨거운 액체, 고열기계, 화염 등과 같은 열 발생원인을 피하고 방열막을 설치하세요.
- 발한작용을 저해하는 밀착된 의복의 착용을 피하세요.

### **【어류양식장에서는】**

- 육상양식시설에 차광막을 설치하고 저층수와 상층수를 뒤섞으세요.
- 양식시설의 창문개폐로 통풍이 잘되게 하세요.
- 수온이 낮은 지하해수를 공급하세요.
- 수온상승에 따른 산소결핍을 예방하기 위하여 액화산소를 공급하세요.
- 어체의 생리적 약화에 의한 어병 확산을 방지하세요.
- 정전대비 발전기 가동여부를 사전에 점검하세요.

### **【농가·축사에서는】**

- 축사 천장에는 스티로폼 등 단열재를 부착하세요.
- 창문을 개방하고 선풍기나 팬 등을 이용 지속적인 환기를 실시하며 적정 사육밀도를 유지하세요.
- 돈사, 계사 천장에 물분무장치를 설치하여 복사열을 방지하세요.
- 모기퇴치기구를 설치하고 축사에 소독을 실시하세요.
- 하우스내 피해예방을 위해 차광시설, 점적관수, 수막시설을 설치하세요.
- 병충해 발생 증가에 대비하여 방제를 강화하세요.
- 노지 재배채소는 스프링클러를 이용한 관수작업을 실시하세요..

### **【도로·철로에서는】**

- 35℃ 이상 예보시 도로표면 변형방지를 위하여 도로상에 살수차를 동원 살수를 실시하세요
- 철로 레일의 순회점검을 강화하고 레일에 살수를 실시하세요.

## ■ 폭염경보 발령시

### 【일반 가정 등에서는】

- 12시~오후 5시 사이에는 야외활동을 금지하세요.
- 준비없이 물에 들어 가거나 갑자기 찬물로 샤워를 하지 마세요  
(심장마비 위험)
- 선풍기를 창문쪽으로 돌려 환기를 유도하세요(선풍기를 장시간 연속 사용은 자제)
- 늦은 시간의 과도한 운동은 숙면을 방해하므로 자제하고 정신적 긴장감을 줄 수 있는 드라마 시청, 컴퓨터 게임 등을 삼가세요.
- 넉넉하고 가벼운 옷을 입어 자외선을 방지하고 노출부위는 썬크림 등 자외선 차단제를 발라 피부를 보호하세요.
- 어린아이를 데리고 야외에 나갈 경우에는 두꺼운 담요나 옷으로 감싸지 마세요.
- 거동이 불편한 고령, 독거노인, 신체허약자, 환자 등은 외출을 금지시키고 가족 및 친척·이웃이 수시로 상태를 점검하세요.

### 【직장에서는】

- 각종 야외행사를 취소하고 활동을 금지하세요.
- 직원을 대상으로 낮잠시간을 한시적으로 검토하세요.
- 기온이 높은 시간대를 피해 탄력시간근무제를 검토하세요.
- 정상적인 몸상태가 아닌 직원에 대하여는 강제휴가 조치하세요.

### 【학교에서는】

- 특히, 초등·중학교에서는 휴교조치를 검토하세요.
- 운동장에서의 체육활동 및 소풍 등 각종 야외활동을 금지하세요.
- 학교 급식시 식중독 사고가 발생하지 않도록 재점검하세요.

### 【산업·건설현장에서는】

- 현장관리자의 책임하에 공사중지를 신중히 검토하세요.
- 장시간 작업을 피하고 작업시간을 단축하여 야간 근무 등 방안을 마련하세요.
- 기온이 최고에 달하는 **12시~오후 5시** 사이에는 되도록 실·내외 작업을 중지하고 휴식을 취하세요.
- 수면부족으로 인한 피로축적으로 감전우려가 있으므로 전기취급을 삼가고 부득이 취급할 경우에는 안전장치를 하세요.
- 특히, 야외에서 작업을 할 경우에는 불필요하게 빠른 동작을 삼가세요.
- 안전모 및 안전띠 등의 착용에 소홀해지기 쉬우므로 작업시에는 각별히 신경 쓰세요.

### 【어류양식장에서는】

- 양식어류에 대해 꾸준히 관찰하고 질병발생 징후 발견시 관계기관에 신고하여 질병발생유무 확인 및 치료 등 조치를 취하세요.
- 사육어의 먹이섭취 행동이나 이상행동을 잘 관찰하고 이상어류는 즉시 제거하세요(질병 전염방지)
- 환수량을 최대한 늘리고 수조내 열음을 넣어 수온 상승을 억제하세요.
- 사육밀도를 최대한 낮추고 급이량을 줄이세요.
- 습기 또는 직사광선에 의한 사료의 부패에 주의하고 생사료는 산화가 빠르므로 각별히 신경 쓰세요.

### 【농가·축사에서는】

- 깨끗한 물을 제공하고 비타민, 광물질을 섞은 사료를 먹이세요.
- 곰팡이가 피거나 오래된 사료는 공급하지 마세요.
- 가축 폐사시는 신속하게 시군구 방역기관에 신고하고 방역기관의 조치에 따르세요.

- 축사 등의 분뇨제거와 건조상태를 유지하세요
- 전기누전과 합선, 과열 등으로 인한 화재발생이 우려되므로 냉방과 환기시는 전기사용량을 수시로 확인하세요.

### **【도로·철로에서】**

- 도로표면 변형 및 교통사고 방지를 위하여 중차량 등 통행제한 및 살수를 실시하세요.
- 레일온도 상승에 따른 단계별 서행운전·운행중지 및 살수를 실시하세요.