

# 열사병에 주의하십시오.



열사병은 매년 여름에 기온이 높거나 습도가 높거나 햇빛이 강한 환경 등에 있는 경우에 신체에 일어나는 증상입니다.



열사병이 되면, 어지럽거나 땀이 많이 나거나 합니다. 몸이 나른하고, 머리가 아프며 구역질이 나고, 심해지면 의식이 없어지거나 경련을 일으키기도 합니다.



어린이나 고령자, 환자 등은 특히 열사병이 되기 쉽기 때문에, 주의해야 합니다.



더위를 피하십시오. 외출 시에는 더운 시간대를 피하고, 무리가 없는 범위에서 활동하며, 조금이라도 컨디션이 좋지 않으면 시원한 장소로 이동하여 수분을 보충하십시오.



때때로 마스크를 벗으십시오. 기온이나 습도가 높을 때 마스크를 쓰면 열사병 위험이 높아지기 때문에 주의해야 합니다. 야외에서 사람과 충분한 거리 (2미터 이상)가 확보된다면 마스크를 벗으십시오.



목이 마르기 전에 자주 수분을 보충하십시오. 땀을 많이 흘렸을 때에는 스포츠드링크 등 수분과 함께 염분도 보충하십시오.



평소에 건강 관리를 하여 컨디션이 나쁠 때에는 무리하지 않고 자택에서 휴식을 취하십시오.