

# 어르신들 ~ 무더울 땀



## 이렇게 하세요!

### 무더울 땀 이렇게 건강을 챙기세요.

**1** 가급적 **야외활동**이나 야외작업은 **자제**하세요.

※ 특히, 한낮(오후 12~5시 사이)에는 외출이나 **논일 밭일, 비닐하우스 작업 등도 삼가**세요.  
※ 부득이 외출을 하실 때는 험렁한 옷차림에 챙이 넓은 모자와 물병을 반드시 휴대하세요.

**2** 식사는 가볍게 하시고 **물은 평소보다 자주 많이** 드시는 것이 좋습니다.

※ 너무 달거나 카페인이 있는 커피 등 음료와 **술은 드시지 마**세요.

**3** 에어컨이 없다면 **선풍기를 환기가 잘 되는 상태에서 사용**하시고,  
커튼 등으로 햇볕을 가려주세요.

**4** 우리 동네 주민센터, 복지관, 경로당과 같은 “무더위 쉼터”를 찾으세요.

※ 가까운 “무더위 쉼터”는 주민센터와 시·군·구청에서 알려드려요.

### 몸에 이상을 느끼게 되면 이렇게 하세요.

**1** 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 몸에 이상을 느끼게 되면  
일단 시원한 곳으로 이동합니다.

※ 통풍이 잘되는 그늘이나 되도록 에어컨이 작동되는 안전한 실내로 이동하셔야 합니다.

**2** 차가운 물을 마시고, 입은 옷은 벗고, 노출된 피부에는 물을 뿌리면서  
부채나 선풍기 등으로 몸을 식힙니다.

**3** 가능한 몸을 빨리 식히면서 구급대를 불러 도움을 받습니다.

건강상담과 복지생활 지원요청 ☎ **129** (보건복지콜센터), ☎ **1661-2129** (독거노인 종합지원센터)

구조, 구급 등 긴급상황은 ☎ **119** (중앙응급구조대)에 연락하세요.