

열대야 건강수칙

01 취침 전 준비하기

- ✓ 취침 전, 과식 습관을 줄이고, **알코올과 카페인**을 멀리하세요.
- ✓ 충분한 수분을 섭취하되, **취침 전의 과도한 수분 섭취는 삼가**세요.
* 평소 생활습관과 건강상태를 고려하여 적정량을 섭취하세요.
- ✓ 수면 1-2시간 전 **미지근한 물로 목욕이나 샤워**를 하세요.
* 지나치게 차가운 물은 숙면에 방해가 될 수 있습니다.



02 시원하게 취침하기

- ✓ 과도한 운동이나 **강도 높은 운동**을 자제하세요.
* 고강도 운동은 심부체온을 올라가게 하여 수면에 방해가 될 수 있습니다.
- ✓ **실내가 시원하고 쾌적하게 유지**되도록 온도와 습도를 관리하세요.
* 실내 온도 24-26℃, 습도 50% 내외를 유지하되, 건강상태를 고려하여 온도와 습도를 조절하세요.
- ✓ 통풍이 잘 되는 **헐렁한 옷**을 착용하고, **시원한 침구**를 사용하세요.



03 건강한 일상생활하기

- ✓ 열대야 관련 **날씨 정보와 예보·특보**를 확인하세요.
- ✓ 지나친 낮잠은 피하고 **규칙적인 취침 시간**을 유지하세요.
- ✓ **기저질환**(당뇨병, 고혈압 등)이 있다면 **적극적으로 관리**하세요.



열대야 건강수칙

해마다 찾아오는 열대야,
건강하게 이겨내세요!



열대야로 인한 주요 증상

피로 누적, 집중력 저하, 두통, 식욕부진, 불면증

증상이 지속될 경우 **만성화**될 수 있으며, **기저질환**이 있는 경우 해당 질환의 **악화와 합병증**이 발생할 수 있습니다.



열대야 이겨내기

1. 열대야 관련 날씨 정보와 예보·특보 확인하기

2. 지나친 낮잠은 피하고 규칙적인 취침 시간 유지하기

3. 취침전, 과식 습관을 줄이고, 알코올과 카페인 멀리하기

4. 충분한 수분을 섭취하되, 취침 전의 과도한 수분 섭취 삼가하기

5. 실내가 시원하고 쾌적하게 유지되도록 온·습도 관리하기

6. 기저질환(당뇨병, 고혈압 등)이 있다면 적극적으로 관리하기

열대야란?

낮시간 동안 올라간 지면의 온도와 열이 식지 않아 밤시간(오후 6시~다음날 오전 9시 사이) 최저기온이 25°C 이하로 내려가지 않는 현상



※ 2024년 열대야 일수(24.5일)는 1973년 이래 1위 기록 (출처: 기상청, 6~9월 열대야 일수 반영)

열사병 등 온열질환 의심시 조치



※ 의식이 없을 경우 수분 섭취 절대 금지

