

**대응요령** (보건분야-일반인)

**관심 단계**

- 온열질환 발생 가능성이 있으니 물을 충분히 마시고, 낮에는 격렬한 야외 활동 가급적 자제
- 온열질환 발생 가능성이 있으니 외출할 때 가벼운 옷차림 하기, 양산·모자·물병 지니기
- 식중독에 걸릴 수 있으니 음식은 완전히 익혀 먹고 10℃ 이하에서 보관
- 식중독에 걸릴 수 있으니 한 번 익힌 음식은 다시 끓여 먹기
- 식중독에 걸릴 수 있으니 손을 잘 씻고 음식을 주의 깊게 관리

**주의 단계**

- 온열질환에 걸리기 쉬우니 격렬한 운동이나 야외 활동 자제
- 온열질환에 걸리기 쉬우니 수분·염분을 섭취하고, 야외 활동 시 30분마다 쉬기
- 온열질환에 걸리기 쉬우니 외출할 때 가벼운 옷차림 하기, 양산·모자·물병 지니기
- 조리 도구를 세척·소독하여 세균 오염을 방지하고 식중독에 유의
- 식중독에 걸릴 수 있으니 음식물의 유통기한과 보관 방법을 확인하여 관리

**경고 단계**

- 온열질환 발생 가능성이 높으니 낮 12시~오후 5시는 야외 활동을 자제하고 쉬기
- 온열질환 발생 가능성이 높으니 수분·염분을 충분히 섭취하고, 야외 활동이나 외출 자제
- 온열질환 발생 가능성이 높으니 현기증, 메스꺼움, 두통 등이 계속되면 119에 신고
- 온열질환 발생 가능성이 높으니 식사를 가볍게 하고, 물을 충분히 마시기
- 식중독에 걸리기 쉬우니 의심되는 증상(혈변, 고열 등)이 나타나면 의료 기관 방문

**위험 단계**

- 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 낮 12시~오후 5시는 야외 활동하지 않기
- 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 현기증, 메스꺼움, 두통 등이 계속되면 119에 신고
- 온열질환 발생 가능성이 매우 높으니 열사병 증상(구토, 고열 등) 나타나면 119에 신고

**폭염에서 나를 지키는 4가지 방법**



충분한 물



시원한 그늘



규칙적인 휴식



폭염 영향예보

**폭염 영향예보 전달 다양화**

기상청과 관계기관, 방송사가 함께 다양한 방법으로 폭염 영향예보를 전달합니다.



**내일의 더위는 무슨 색일까?**

**폭염 영향예보**

폭염 영향예보는 보건분야(일반인)가 관심단계 이상 예상될 때 전날 오전 11시 30분에 발표합니다.

## 내일, 우리지역의 더위는 무슨 색깔까?

---

### 폭염 영향예보 확인방법

**1** 기상청 홈페이지 '날씨누리' 접속

**2** 기상청 APP '날씨알리미' 실행

내일의 건강과 안전을 위해 오전 11시 30분 폭염 영향예보를 확인하세요!

### 제공방법

대상	전달 매체	제공 정보
일반인	· 날씨누리(PC/모바일 웹) · 날씨알리미(앱)	관심지역에 대한 위험수준 및 영향정보
방재 담당자	· 방재기상정보시스템 ( <a href="http://afso.kma.go.kr">http://afso.kma.go.kr</a> )	관할 구역에 해당하는 모든 분야 위험수준 분포 및 영향정보

※ 이 외 문자서비스, 자막방송, 음성서비스 등 다양한 방법으로 서비스 제공방법 확대 중

## 폭염 영향예보란?

폭염으로 인한 사회·경제적 영향을 고려하여 폭염의 위험수준을 4단계(관심, 주의, 경고, 위험)로 알려주고, 폭염 피해를 예방하기 위해 어떻게 행동해야 하는지 분야별(보건 등 6개) 대응요령을 구체적으로 알려줍니다.

### 위험수준

**위험**  
대부분의 피해가 있고 곳곳에서 극심한 피해가 나타나 영향이 장기간 지속될 것으로 예상되는 수준

**경고**  
해당 지역 곳곳에서 현저한 피해가 나타나 영향이 단기간 지속될 것으로 예상되는 수준  
폭염경보 연계

**주의**  
해당 지역 일부에서 다소 피해가 예상되는 수준  
폭염주의보 연계

**관심**  
일상적으로 활동이 조금 불편한 수준  
취약한 대상에서는 일부 피해가 예상되는 수준

### 제공분야

대상에 따라 다르게 나타나는 폭염의 위험수준을 분야별로 제공합니다.

▼ 제공에서

**보건**

· 일반인  
· 취약인

**산업**

**축산업**

**농업**

**수산양식**

**기타**

· 교통  
· 화재  
· 정전

## 폭염 (暴炎, Heat wave)

'매우 심한 더위'로 정의,  
혹서 또는 불볕더위와 같은 의미

### 폭염특보

! 체감온도 기반 폭염특보 운영('23.5.15.~)

- ### 폭염주의보
- 일 최고 체감온도 33°C인 상태가 2일 이상 예상될 때
  - 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 중대환피해발생이 예상될 때
- ### 폭염경보
- 일 최고 체감온도 35°C인 상태가 2일 이상 예상될 때
  - 급격한 체감온도 상승 또는 폭염 장기화 등으로 광범위한 지역에서 중대한 피해발생이 예상될 때
- \* 체감온도: 습도나 바람에 따라 사람이 느끼는 더위나 추위를 나타낸 것  
여름철(5~9월)에는 기온과 습도를 고려함

### 폭염의 영향

일사병, 열사병 등  
온열질환 발생

가축, 어류, 농작물  
피해 발생

정전, 화재 등  
발생

### 특히 조심하세요

고령자

영유아

만성질환자

야외노동자