



본격적인 여름이 시작되는 달입니다. 여름기간 동안에는 장마와 무더위로 세균들이 번식하기 쉬우며, 더위가 시작되면서 찬 음식을 많이 찾게 되고 상한 음식 섭취로 인한 식중독 등 배탈 설사가 찾아지는 시기입니다. 또한, 물놀이에 따른 각종 안전사고의 발생이 많아지는 등 더욱 건강관리에 주의가 필요한 계절입니다. 우리 모두 항상 건강하고 안전한 생활로 건강한 여름을 보냅니다!

 **건강한 여름나기**
이렇게 준비하세요!



무더운 날 이런 경우 더 위험합니다!



위험하면 119 (119구급대, 기상정보 확인하면 131 (기상청 날씨예보)

발행일 2018년 5월 23일

<출처 질병관리본부,>

폭염대비 건강수칙



**여름철에는
기온, 폭염특보 등을
매일 확인하세요!**

1 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 혈렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
- 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)

2 물을 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로 물 자주 마시기
 - * 신장질환자는 의사와 상담 후 섭취

3 더운 시간대에는 활동 자제하기

- 가장 더운 시간대(낮 12시~오후 5시)에는 야외작업, 운동 등을 자제하고, 시원한 곳에 머물기
- * 자신의 건강상태를 살피며 활동강도 조절하기

모기에 물렸을 땐,



디지털성범죄 예방(웹툰)



<출처 : 여성가족부예방교육통합관리>

4분의 골든타임 심폐소생술(CPR) 수칙

★ 초기 4분 이내 CPR을 실시해요!

▶ 심폐소생술 방법



“구급대가 도착할 때까지 심폐소생술을 지속해 주세요!”

▶ **자동심장충격기 사용방법**

<출처 질병관리본부, 소방청>