

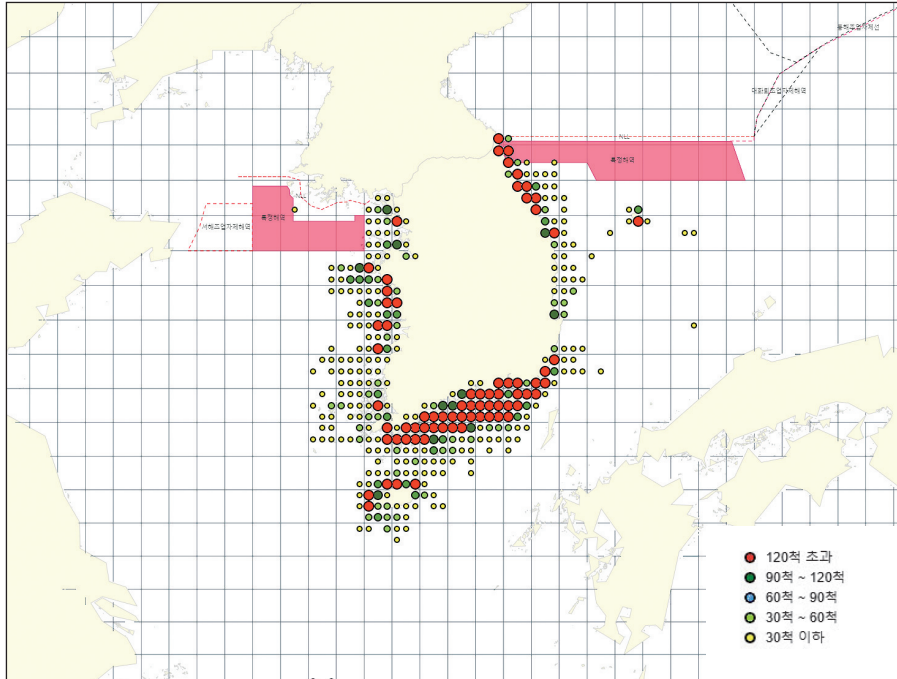


※ 본 정보지는 어선에서 접수한 위치 및 어획량 자료를 기초로 제작되어 정부 통계와는 차이가 있습니다

연안복합

2023년

'23년 6월 25일 ~ '23년 7월 24일 어획분포 (음력 '23. 5. 27 ~ '23. 6. 26)



연안복합 4,603척 출어하여 978톤 어획

◎ 문어 어획량 176톤, 전년 대비 21톤 증가

◇ 연안복합 어선의 조업척수는 4,603척으로 전년 대비 154척 증가, 어획량은 978톤으로 5.6% 증가

◎ 연안복합 어종별 어획량

◇ 어획량 총 978톤 중 문어 176톤(18%), 갈치 152톤(15%), 장어 126톤(13%) 등 어획

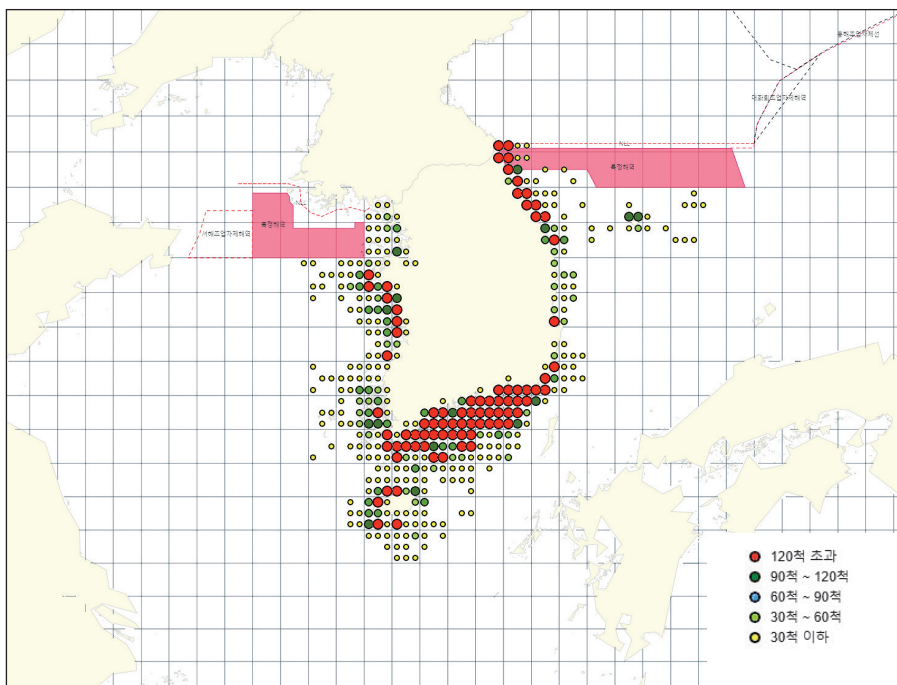
◎ 어종별 주요 조업해구

문어 97해구, 갈치 222해구, 장어 97해구 주변에서 많이 어획

- 문 어 : 97해구, 214해구, 98해구, 5214해구, 63해구
- 갈 치 : 222해구, 232해구, 223해구, 525해구, 233해구
- 장 어 : 97해구, 98해구, 214해구, 104해구, 5214해구
- 기 타 : 99해구, 98해구, 55해구, 204해구, 213해구

2022년

'22년 8월 1일 ~ '22년 8월 31일 어획분포 (음력 '22. 7. 4 ~ '22. 8. 5)



연안복합 4,496척 출어하여 1,322톤 어획, 전년 동월 대비 38.9% 감소

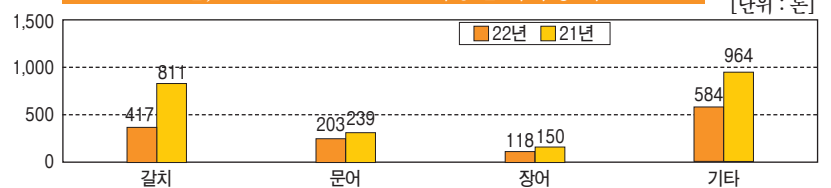
◎ 연안복합 어종별 어획량

◇ 어획량 총 1,322톤 중 갈치 417톤(31%), 문어 203톤(15%), 장어 118톤(9%) 등 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

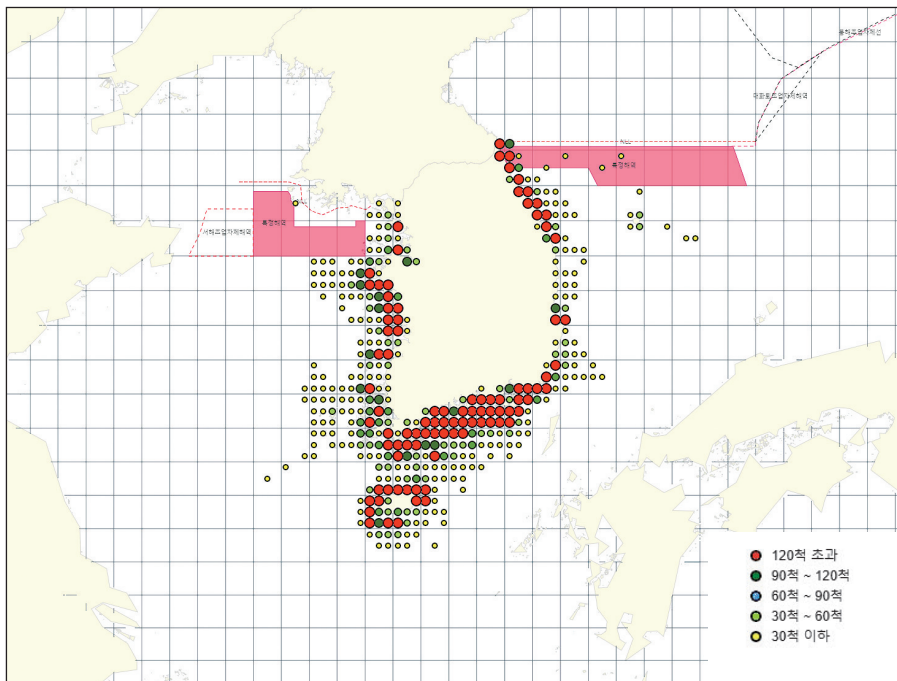
- 갈 치 : 223해구, 222해구, 232해구, 104해구, 98해구
- 문 어 : 97해구, 98해구, 214해구, 63해구, 213해구
- 장 어 : 97해구, 98해구, 214해구, 99해구, 5214해구
- 기 타 : 99해구, 92해구, 214해구, 203해구, 194해구

'21년, '22년 8. 1 ~ 8. 31 어종별 어획량 비교



2021년

'21년 8월 1일 ~ '21년 8월 31일 어획분포 (음력 '21. 6. 23 ~ '21. 7. 24)

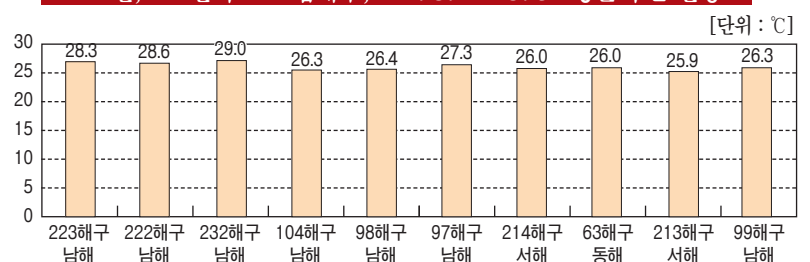


연안복합 4,685척 출어하여 2,164톤 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

- 갈 치 : 232해구, 223해구, 222해구, 233해구, 224해구
- 문 어 : 97해구, 98해구, 47해구, 213해구, 214해구
- 장 어 : 97해구, 98해구, 104해구, 214해구, 99해구
- 기 타 : 204해구, 194해구, 193해구, 99해구, 92해구

'21년, '22년 주요 조업해구, '22. 8. 1 ~ 8. 31 평균 수온 현황

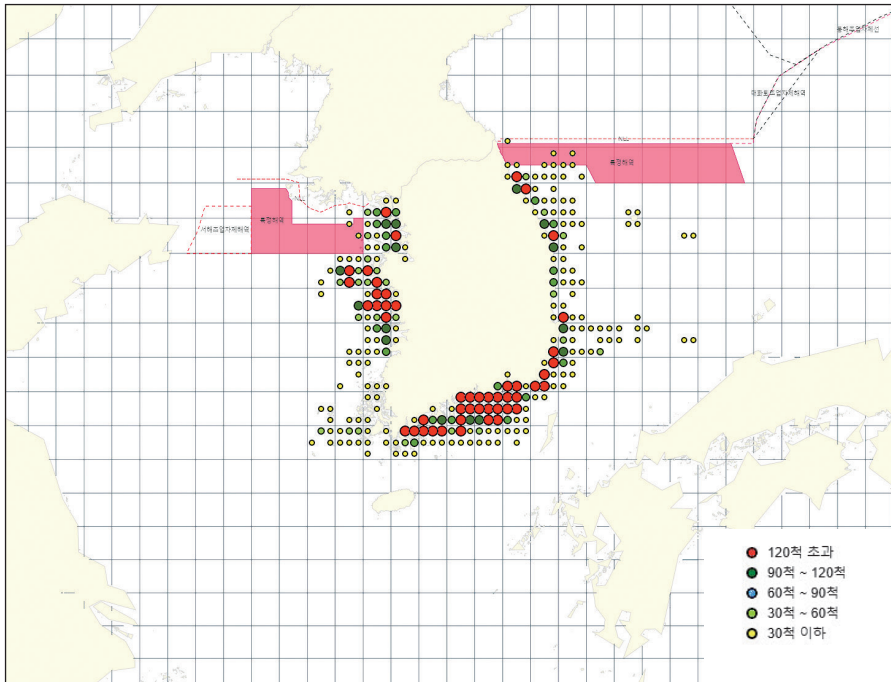


※ 본 수온정보는 기상청 방재정보 해상예측 분석정보입니다.

※ 본 정보지는 어선에서 접수한 위치 및 어획량 자료를 기초로 제작되어 정부 통계와는 차이가 있습니다

2023년

'23년 6월 25일 ~ '23년 7월 24일 어획분포 (음력 '23. 5. 27 ~ '23. 6. 26)



연안통발 1,707척 출어하여 770톤 어획

◎ 고동 어획량 303톤, 전년 대비 15톤 증가

◇ 연안통발 어선의 조업척수는 1,707척으로 전년 대비 234척 감소, 어획량은 770톤으로 7.9% 감소

◎ 연안통발 어종별 어획량

◇ 어획량 총 770톤 중 고동 303톤(39%), 문어 124톤(16%), 장어 66톤(8%) 등 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

고동 174해구, 문어 214해구, 장어 104해구 주변에서 많이 어획

○ 고 동 : 174해구, 184해구, 154해구, 5154해구, 163해구

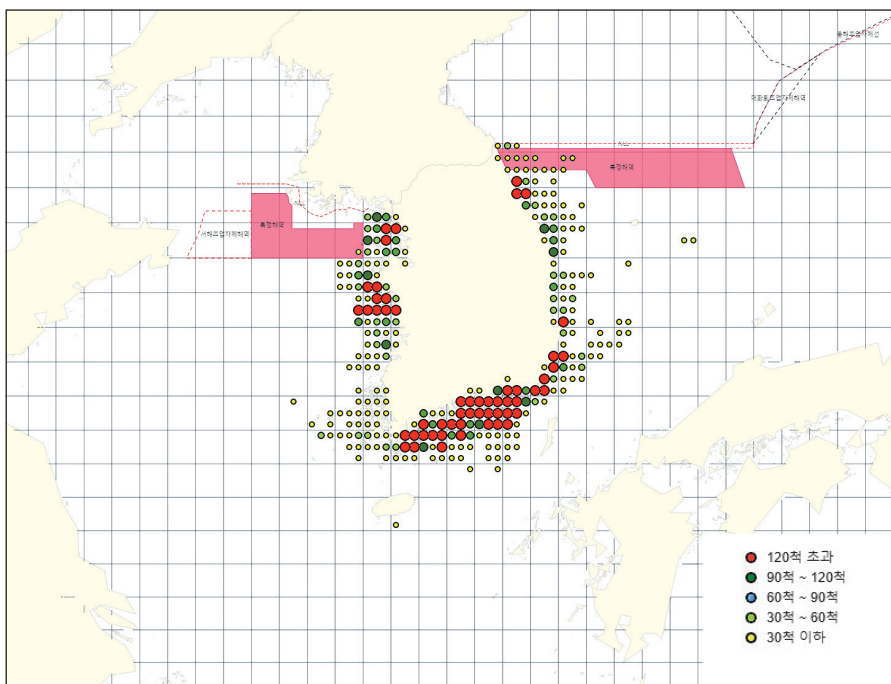
○ 문 어 : 214해구, 97해구, 5214해구, 98해구, 104해구

○ 장 어 : 104해구, 98해구, 99해구, 5099해구, 174해구

○ 기 타 : 174해구, 87해구, 5146해구, 69해구, 63해구

2022년

'22년 8월 1일 ~ '22년 8월 31일 어획분포 (음력 '22. 7. 4 ~ '22. 8. 5)



연안통발 1,957척 출어하여 864톤 어획, 전년 동월 대비 7.4% 증가

◎ 연안통발 어종별 어획량

◇ 어획량 총 864톤 중 게 237톤(27%), 고동 189톤(22%), 문어 166톤(19%) 등 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

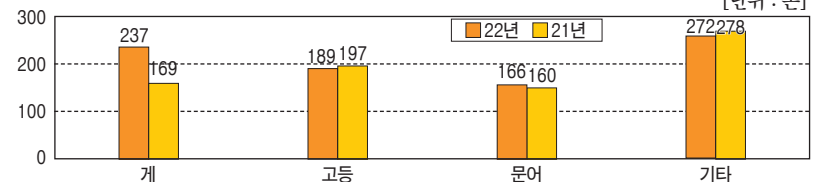
○ 게 : 174해구, 154해구, 164해구, 184해구, 5174해구

○ 고 동 : 174해구, 154해구, 5154해구, 87해구, 164해구

○ 문 어 : 214해구, 98해구, 97해구, 213해구, 5214해구

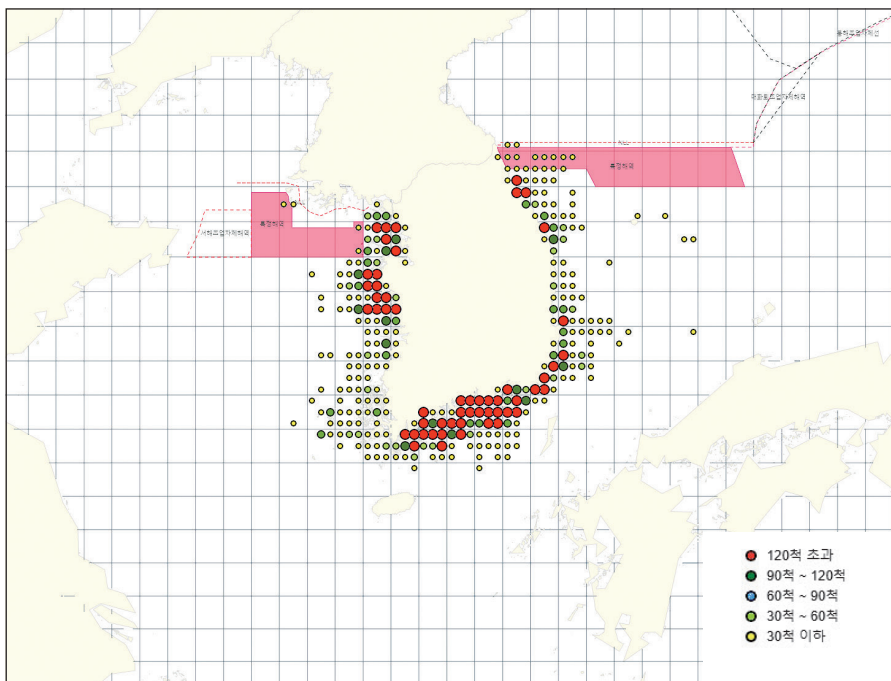
○ 기 타 : 98해구, 104해구, 99해구, 87해구, 93해구

'21년, '22년 8. 1 ~ 8. 31 어종별 어획량 비교



2021년

'21년 8월 1일 ~ '21년 8월 31일 어획분포 (음력 '21. 6. 23 ~ '21. 7. 24)



연안통발 1,840척 출어하여 804톤 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

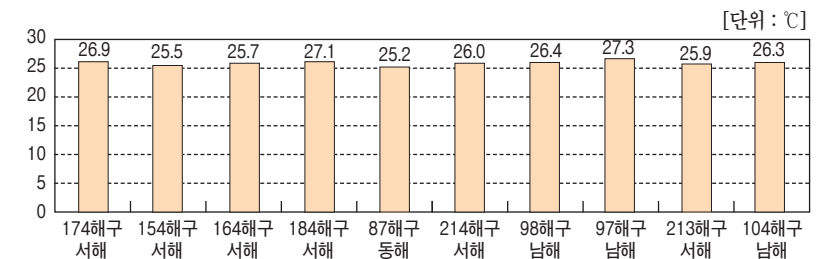
○ 고 동 : 154해구, 174해구, 5154해구, 164해구, 163해구

○ 게 : 154해구, 174해구, 164해구, 5154해구, 5146해구

○ 문 어 : 98해구, 214해구, 97해구, 5214해구, 213해구

○ 기 타 : 98해구, 104해구, 97해구, 87해구, 93해구

'21년, '22년 주요 조업해구, '22. 8. 1 ~ 8. 31 평균 수온 현황



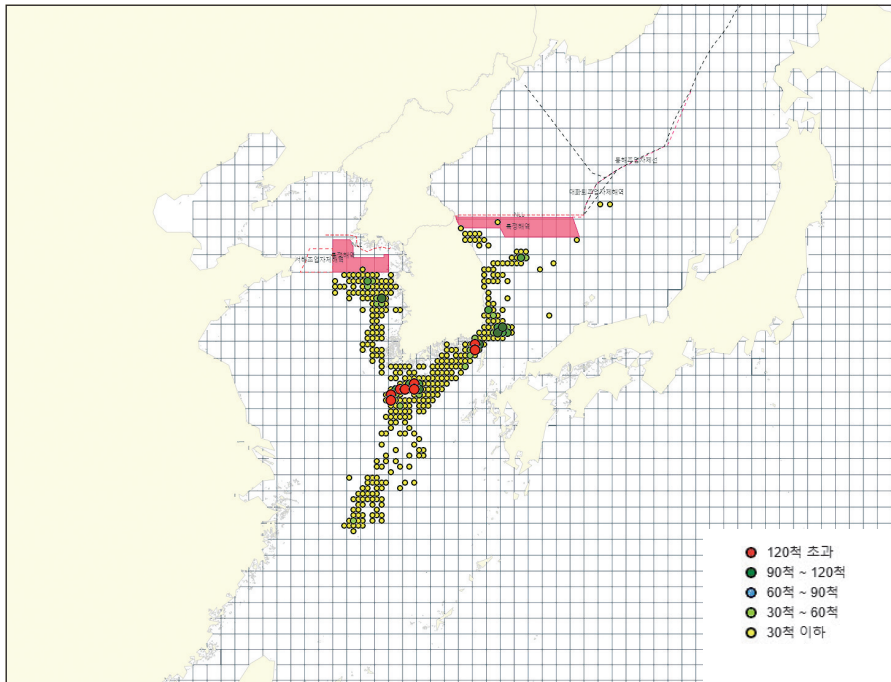
※ 본 수온정보는 기상청 방재정보 해상예측 분석정보입니다.

※ 본 정보지는 어선에서 접수한 위치 및 어획량 자료를 기초로 제작되어 정부 통계와는 차이가 있습니다

근해채낚기

2023년

'23년 6월 25일 ~ '23년 7월 24일 어획분포 (음력 '23. 5. 27 ~ '23. 6. 26)



근해채낚기 291척 출어하여 988톤 어획

◎ 갈치 어획량 426톤, 전년 대비 228톤 증가

◇ 근해채낚기 어선의 조업척수는 291척으로 전년 대비 1척 증가, 어획량은 988톤으로 2.9% 감소

◎ 근해채낚기 어종별 어획량

◇ 어획량 총 988톤 중 갈치 426톤(43%), 오징어 382톤(39%), 꼴뚜기 72톤(7%) 등 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

갈치 232해구, 오징어 94해구, 꼴뚜기 100해구 주변에서 많이 어획

○ 갈 치 : 232해구, 222해구, 223해구, 233해구, 610해구

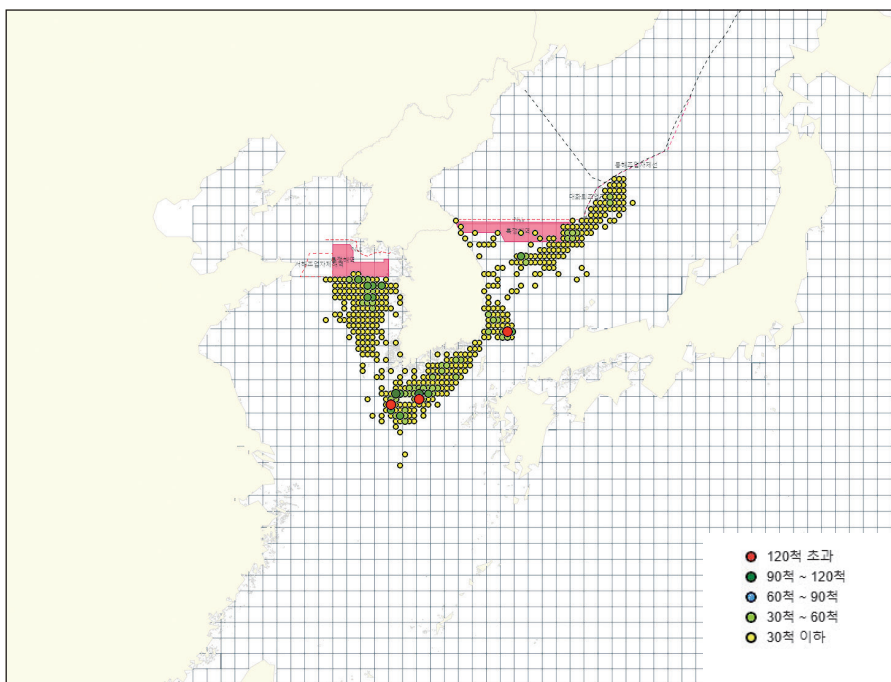
○ 오징어 : 94해구, 162해구, 173해구, 93해구, 100해구

○ 꼴뚜기 : 100해구, 223해구, 99해구, 234해구, 93해구

○ 기 타 : 224해구, 110해구, 105해구, 222해구, 62해구

2022년

'22년 8월 1일 ~ '22년 8월 31일 어획분포 (음력 '22. 7. 4 ~ '22. 8. 5)



근해채낚기 329척 출어하여 1,356톤 어획, 전년 동월 대비 37.9% 감소

◎ 근해채낚기 어종별 어획량

◇ 어획량 총 1,356톤 중 오징어 797톤(59%), 갈치 477톤(35%), 꼴뚜기 47톤(3%) 등 어획

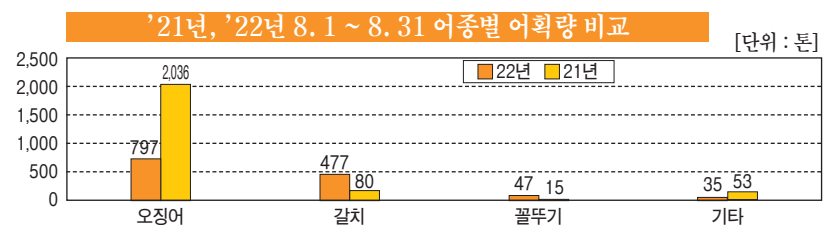
◎ 어종별 주요 조업해구

○ 오징어 : 162해구, 94해구, 163해구, 161해구, 172해구

○ 갈 치 : 232해구, 222해구, 234해구, 243해구, 223해구

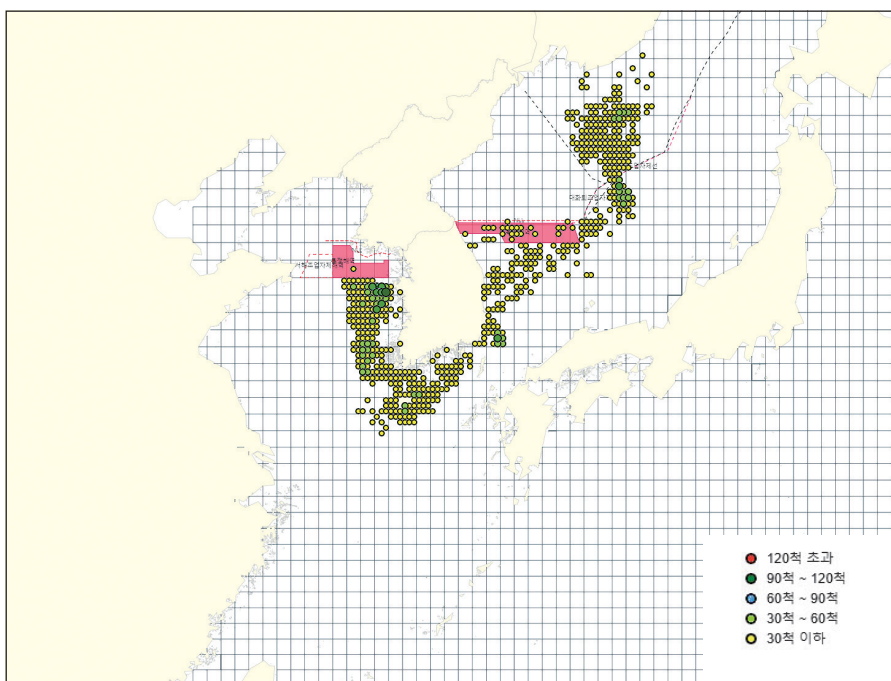
○ 꼴뚜기 : 224해구, 110해구, 105해구, 99해구, 106해구

○ 기 타 : 232해구, 222해구, 242해구, 164해구, 172해구



2021년

'21년 8월 1일 ~ '21년 8월 31일 어획분포 (음력 '21. 6. 23 ~ '21. 7. 24)



근해채낚기 331척 출어하여 2,184톤 어획

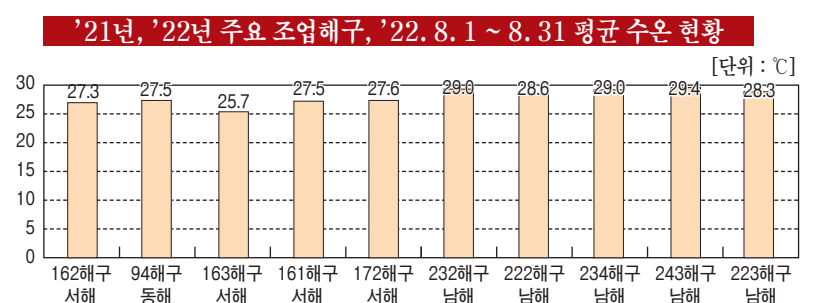
◎ 어종별 주요 조업해구

○ 오징어 : 964해구, 980해구, 163해구, 989해구, 988해구

○ 갈 치 : 233해구, 232해구, 243해구, 223해구, 224해구

○ 꼴뚜기 : 110해구, 224해구, 234해구, 93해구, 94해구

○ 기 타 : 251해구, 241해구, 230해구, 172해구, 173해구



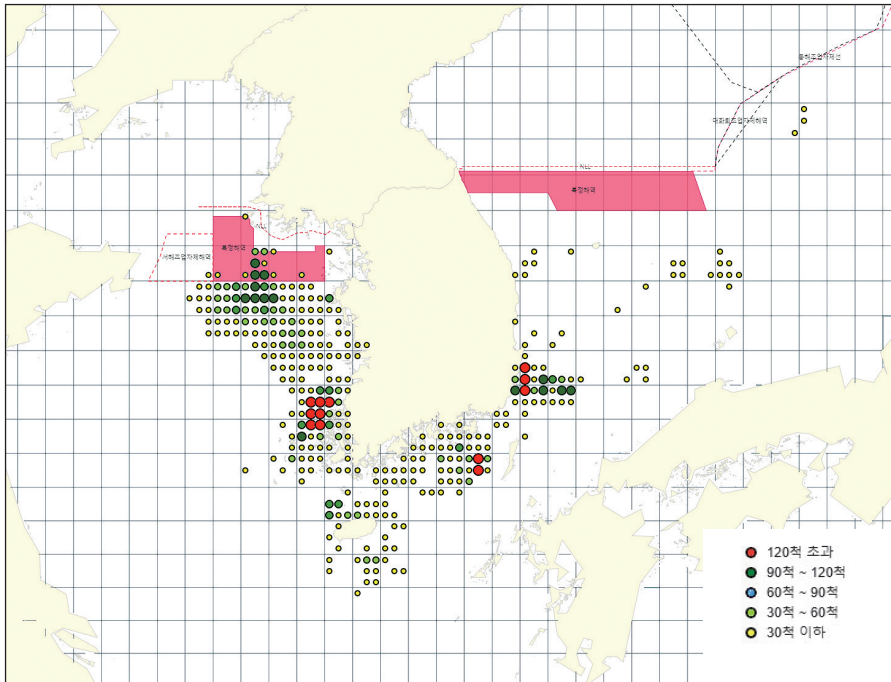
※ 본 수온정보는 기상청 방재정보 해상예측 분석정보입니다.

※ 본 정보지는 어선에서 접수한 위치 및 어획량 자료를 기초로 제작되어 정부 통계와는 차이가 있습니다

근해자망

2023년

'23년 6월 25일 ~ '23년 7월 24일 어획분포 (음력 '23. 5. 27 ~ '23. 6. 26)



근해자망 357척 출어하여 1,618톤 어획

◎ 오징어 어획량 817톤, 전년 대비 235톤 증가

◇ 근해자망 어선의 조업척수는 357척으로 전년 대비 3척 감소, 어획량은 1,618톤으로 5.8% 증가

◎ 근해자망 어종별 어획량

◇ 어획량 총 1,618톤 중 오징어 817톤(50%), 가자미 189톤(11%), 병어 145톤(9%) 등 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

오징어 151해구, 가자미 93해구, 병어 203해구 주변에서 많이 어획

○ 오징어 : 151해구, 161해구, 160해구, 162해구, 163해구

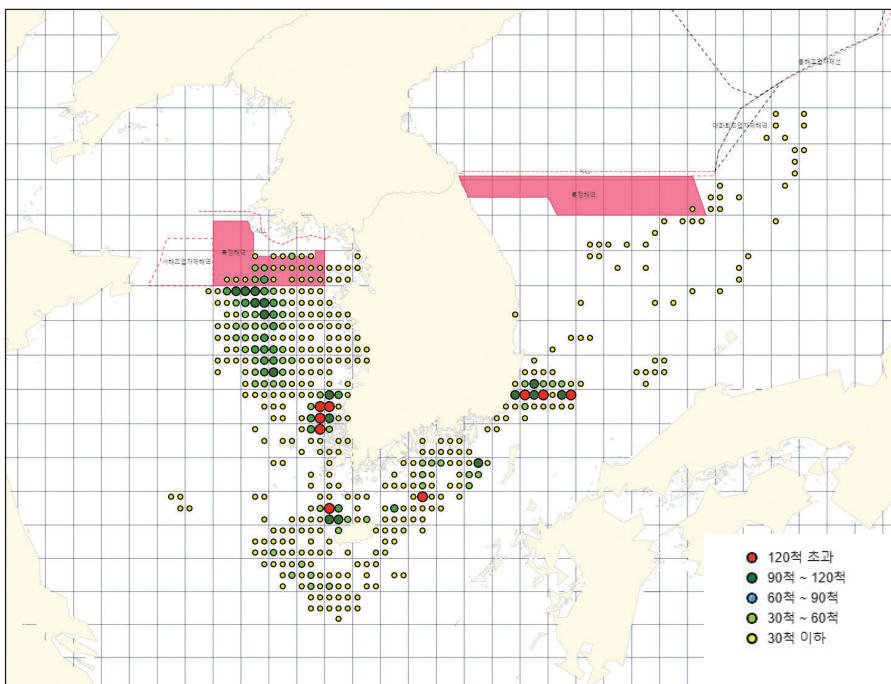
○ 가자미 : 93해구, 87해구, 94해구, 92해구, 88해구

○ 병 어 : 203해구, 193해구, 106해구, 194해구, 105해구

○ 기 타 : 106해구, 161해구, 173해구, 203해구, 193해구

2022년

'22년 8월 1일 ~ '22년 8월 31일 어획분포 (음력 '22. 7. 4 ~ '22. 8. 5)



근해자망 391척 출어하여 2,539톤 어획, 전년 동월 대비 11.0% 증가

◎ 근해자망 어종별 어획량

◇ 어획량 총 2,539톤 중 오징어 1,170톤(46%), 조기 466톤(18%), 갈치 291톤(11%) 등 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

○ 오징어 : 161해구, 182해구, 171해구, 160해구, 181해구

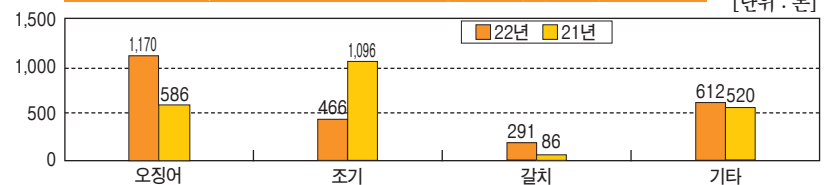
○ 조 기 : 240해구, 230해구, 241해구, 221해구, 231해구

○ 갈 치 : 104해구, 160해구, 105해구, 180해구, 5184해구

○ 기 타 : 93해구, 94해구, 92해구, 193해구, 194해구

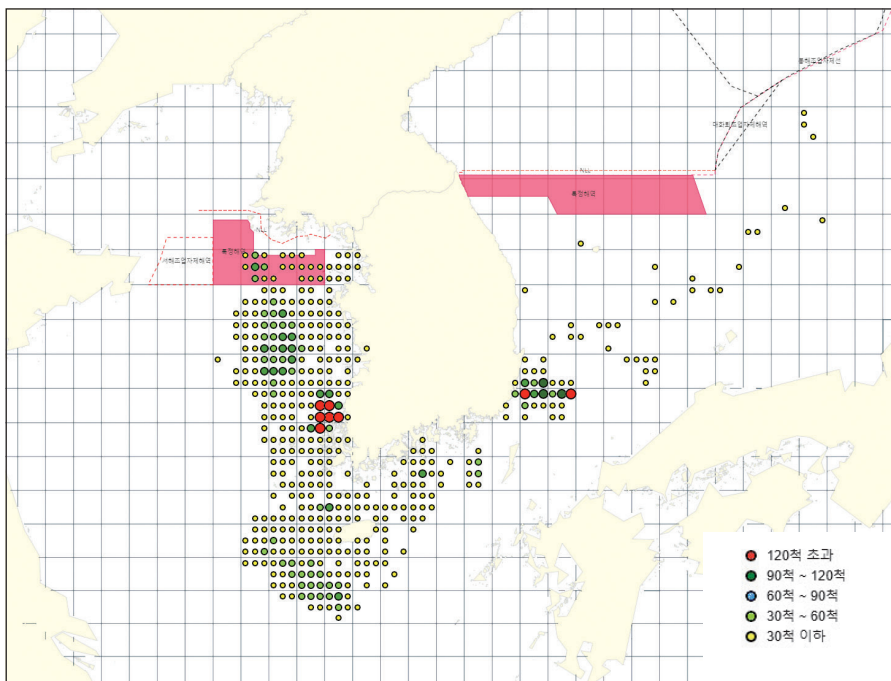
'21년, '22년 8. 1 ~ 8. 31 어종별 어획량 비교

[단위 : 톤]



2021년

'21년 8월 1일 ~ '21년 8월 31일 어획분포 (음력 '21. 6. 23 ~ '21. 7. 24)



근해자망 406척 출어하여 2,288톤 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

○ 조 기 : 241해구, 240해구, 251해구, 229해구, 230해구

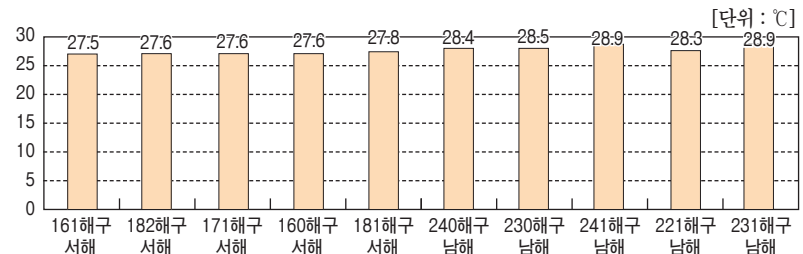
○ 오징어 : 172해구, 182해구, 171해구, 162해구, 181해구

○ 가자미 : 93해구, 94해구, 87해구, 92해구, 88해구

○ 기 타 : 152해구, 194해구, 193해구, 104해구, 214해구

'21년, '22년 주요 조업해구, '22. 8. 1 ~ 8. 31 평균 수온 현황

[단위 : °C]



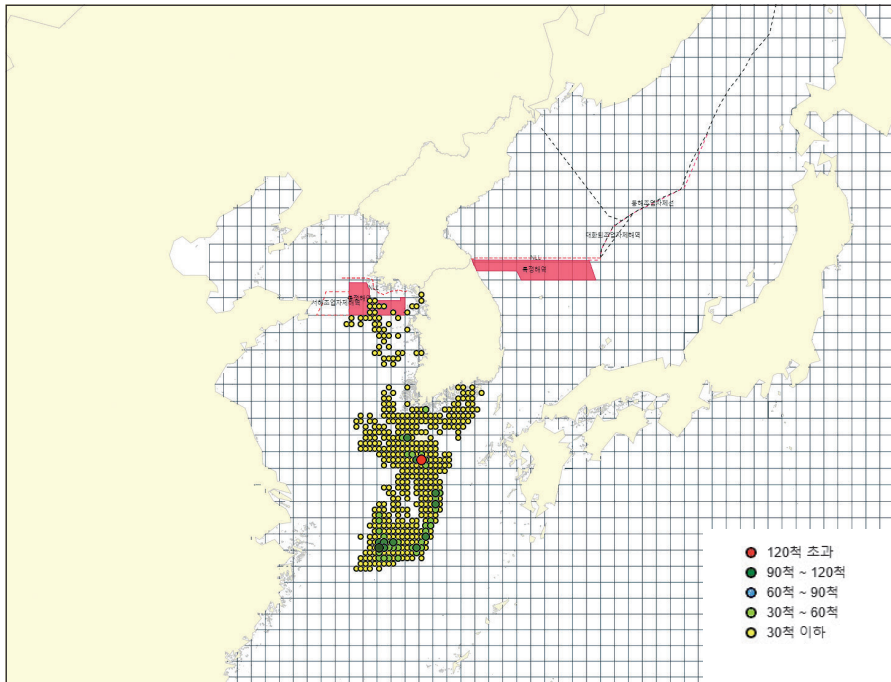
※본 수온정보는 기상청 방재정보 해상예측 분석정보입니다.

※ 본 정보지는 어선에서 접수한 위치 및 어획량 자료를 기초로 제작되어 정부 통계와는 차이가 있습니다

근해연승

2023년

'23년 6월 25일 ~ '23년 7월 24일 어획분포 (음력 '23. 5. 27 ~ '23. 6. 26)



근해연승 230척 출어하여 2,855톤 어획

◎ 갈치 어획량 2,569톤, 전년 대비 1,502톤 증가

◇ 근해연승 어선의 조업척수는 230척으로 전년 대비 동일, 어획량은 2,855톤으로 111.0% 증가

◎ 근해연승 어종별 어획량

◇ 어획량 총 2,855톤 중 갈치 2,569톤(90%), 장어 197톤(6%), 오징어 22톤(1%) 등 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

갈치 233해구, 장어 98해구, 오징어 161해구 주변에서 많이 어획

○ 갈 치 : 233해구, 243해구, 232해구, 242해구, 701해구

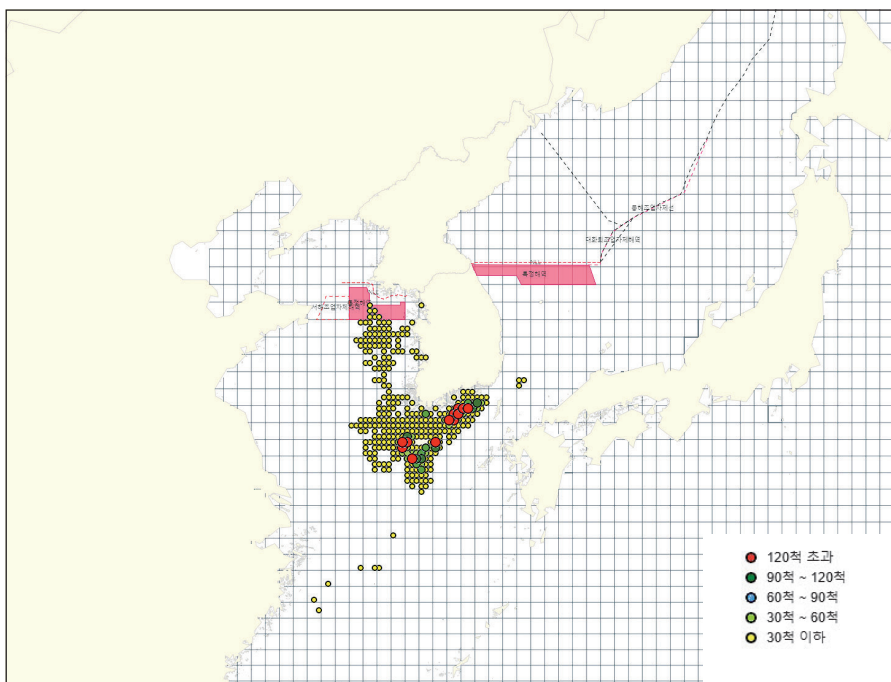
○ 장 어 : 98해구, 242해구, 231해구, 230해구, 241해구

○ 오징어 : 161해구, 151해구, 160해구, 162해구, 172해구

○ 기 타 : 212해구, 213해구, 98해구, 110해구, 105해구

2022년

'22년 8월 1일 ~ '22년 8월 31일 어획분포 (음력 '22. 7. 4 ~ '22. 8. 5)



근해연승 228척 출어하여 2,769톤 어획, 전년 동월 대비 271.1% 증가

◎ 근해연승 어종별 어획량

◇ 어획량 총 2,769톤 중 갈치 2,331톤(84%), 장어 217톤(8%), 대구 61톤(2%) 등 어획

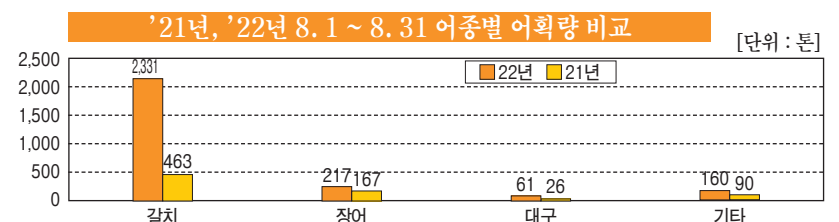
◎ 어종별 주요 조업해구

○ 갈 치 : 233해구, 234해구, 104해구, 232해구, 231해구

○ 장 어 : 221해구, 98해구, 231해구, 220해구, 222해구

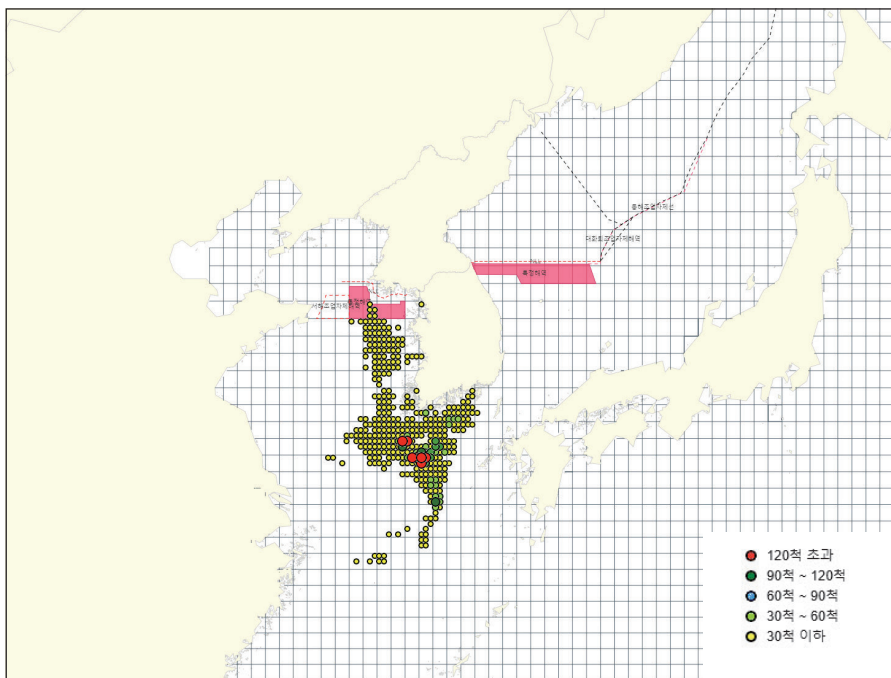
○ 대 구 : 5184해구, 171해구, 151해구, 172해구, 161해구

○ 기 타 : 152해구, 202해구, 173해구, 162해구, 161해구



2021년

'21년 8월 1일 ~ '21년 8월 31일 어획분포 (음력 '21. 6. 23 ~ '21. 7. 24)



근해연승 223척 출어하여 746톤 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

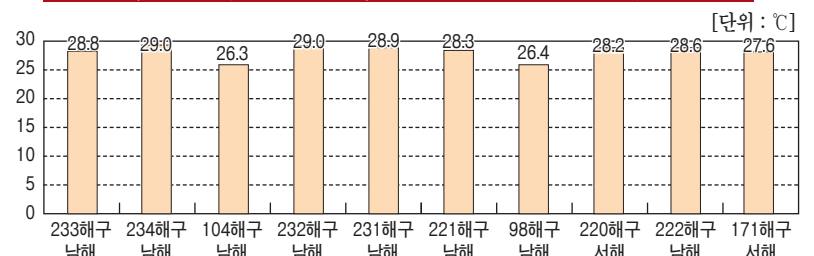
○ 갈 치 : 243해구, 242해구, 234해구, 233해구, 231해구

○ 장 어 : 210해구, 220해구, 230해구, 231해구, 221해구

○ 대 구 : 172해구, 171해구, 184해구, 161해구, 173해구

○ 기 타 : 162해구, 184해구, 173해구, 182해구, 191해구

'21년, '22년 주요 조업해구, '22. 8. 1 ~ 8. 31 평균 수온 현황



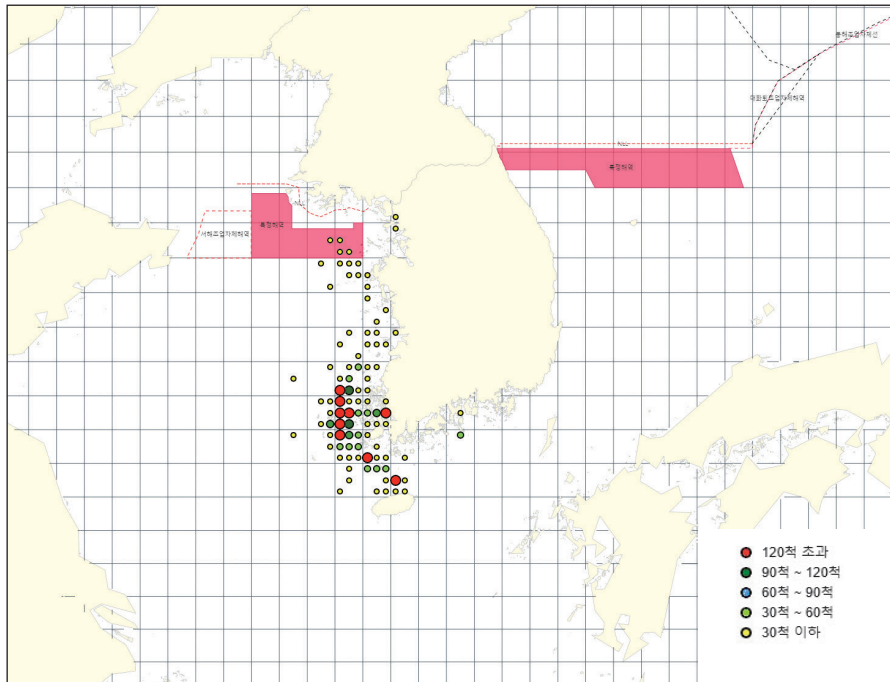
※ 본 수온정보는 기상청 방재정보 해상예측 분석정보입니다.

※ 본 정보지는 어선에서 접수한 위치 및 어획량 자료를 기초로 제작되어 정부 통계와는 차이가 있습니다

근해안강망

2023년

'23년 6월 25일 ~ '23년 7월 24일 어획분포 (음력 '23. 5. 27 ~ '23. 6. 26)



근해안강망 133척 출어하여 1,023톤 어획

◎ 갈치 어획량 234톤, 전년 대비 325톤 감소

◇ 근해안강망 어선의 조업척수는 133척으로 전년 대비 18척 감소, 어획량은 1,023톤으로 0.8% 증가

◎ 근해안강망 어종별 어획량

◇ 어획량 총 1,023톤 중 갈치 234톤(23%), 아귀 164톤(16%), 청어 120톤(11%) 등 어획

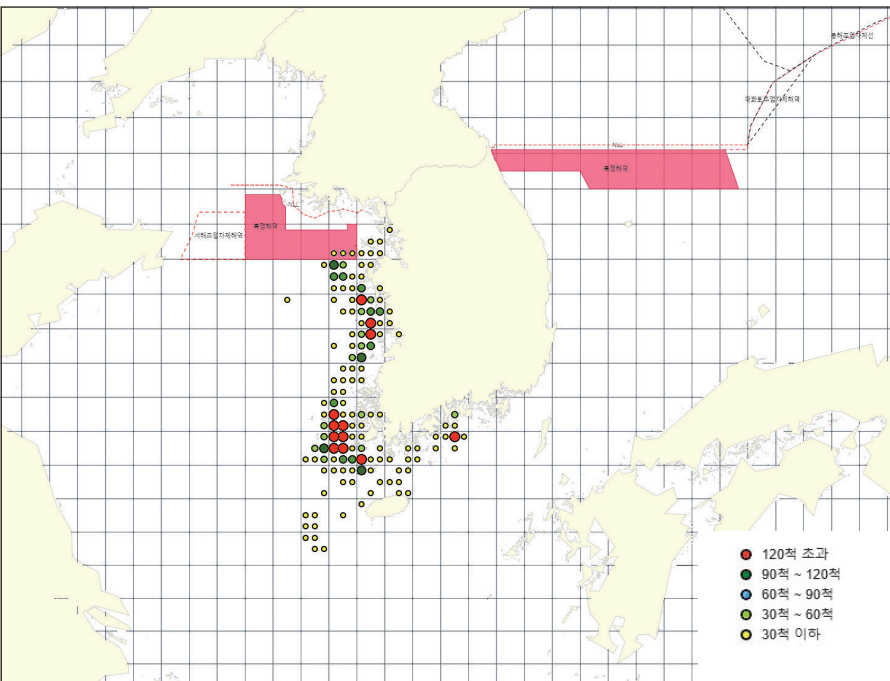
◎ 어종별 주요 조업해구

갈치 104해구, 아귀 203해구, 청어 203해구 주변에서 많이 어획

- 갈 치 : 104해구, 203해구, 211해구, 97해구, 204해구
- 아 귀 : 203해구, 211해구, 193해구, 221해구, 204해구
- 청 어 : 203해구, 204해구, 193해구, 202해구, 222해구
- 기 타 : 203해구, 193해구, 211해구, 204해구, 223해구

2022년

'22년 8월 1일 ~ '22년 8월 31일 어획분포 (음력 '22. 7. 4 ~ '22. 8. 5)



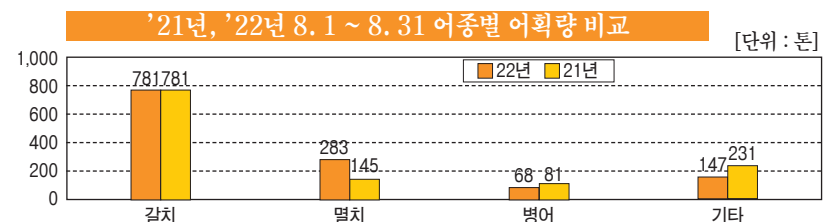
근해안강망 203척 출어하여 1,279톤 어획, 전년 동월 대비 3.3% 증가

◎ 근해안강망 어종별 어획량

◇ 어획량 총 1,279톤 중 갈치 781톤(61%), 멸치 283톤(22%), 병어 68톤(5%) 등 어획

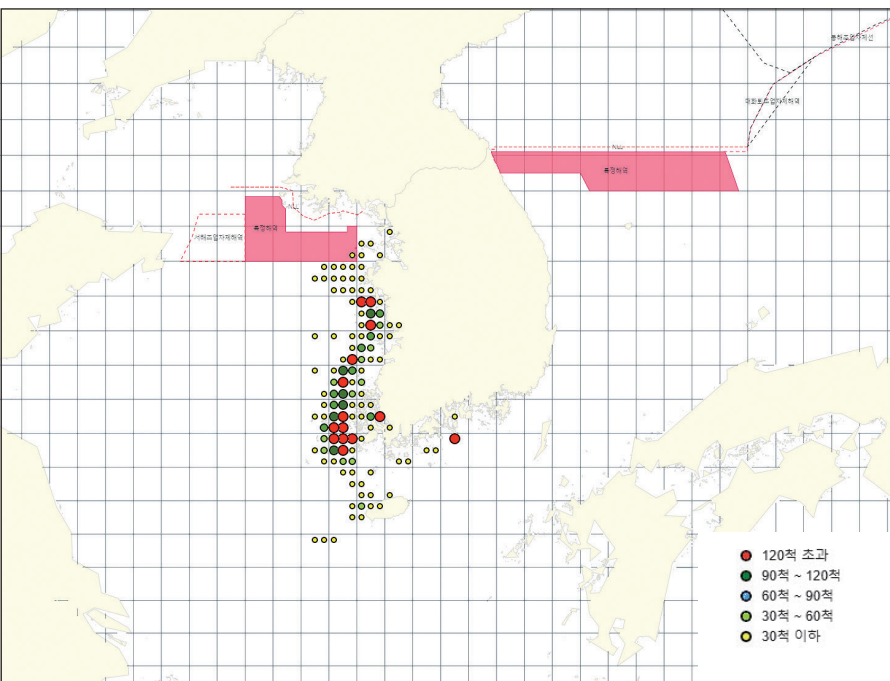
◎ 어종별 주요 조업해구

- 갈 치 : 104해구, 203해구, 211해구, 97해구, 214해구
- 멸 치 : 163해구, 174해구, 184해구, 164해구, 154해구
- 병 어 : 203해구, 211해구, 204해구, 193해구, 97해구
- 기 타 : 211해구, 212해구, 222해구, 174해구, 184해구



2021년

'21년 8월 1일 ~ '21년 8월 31일 어획분포 (음력 '21. 6. 23 ~ '21. 7. 24)

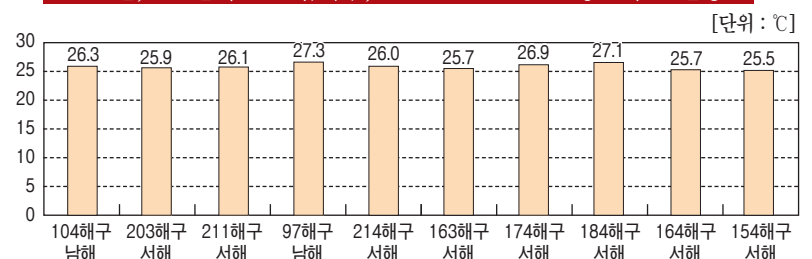


근해안강망 207척 출어하여 1,238톤 어획

◎ 어종별 주요 조업해구

- 갈 치 : 211해구, 203해구, 193해구, 204해구, 97해구
- 멸 치 : 174해구, 184해구, 163해구, 164해구, 183해구
- 조 기 : 211해구, 203해구, 184해구, 193해구, 204해구
- 기 타 : 193해구, 211해구, 203해구, 204해구, 184해구

'21년, '22년 주요 조업해구, '22. 8. 1 ~ 8. 31 평균 수온 현황



※본 수온정보는 기상청 방재정보 해상예측 분석정보입니다.

주요사고 현황

■ 어선사고

순번	사고일시	사고장소	업종(톤수)	사고유형	사고개요	피해(구조)현황
1	7월 22일 06:48	충남 태안군 흑도 인근 해상	채낚기(24)	좌초	항해중 운항부주의에 의한 좌초	선체 분리(폐선)
2	7월 25일 08:00	전북 군산시 어청도 남서방 37km	자망(48)	화재	정박중 선미부 에어컨 실외기 화재 발생	선체 침몰, 12명 전원구조
3	7월 25일 22:12	경남 거제시 칠전도 남서방 5km	자망(1.56) 낚시(9.77)	충돌	항해중인 어선과 조업중인 어선 충돌	1명 사망 선체 전복
4	7월 26일 07:00	전남 완도군 허우도 남서방 0.5km	권현망(61) 복합(1.77)	충돌	항해중인 어선과 조업중인 어선 충돌	1명 사망
5	7월 26일 18:04	충남 보령시 원산도 남방 0.5km	낚시(9.77)	화재	항해중 원인미상 기관실 화재 발생	선체 전소(폐선) 20명 전원구조

■ 어선원 안전사고

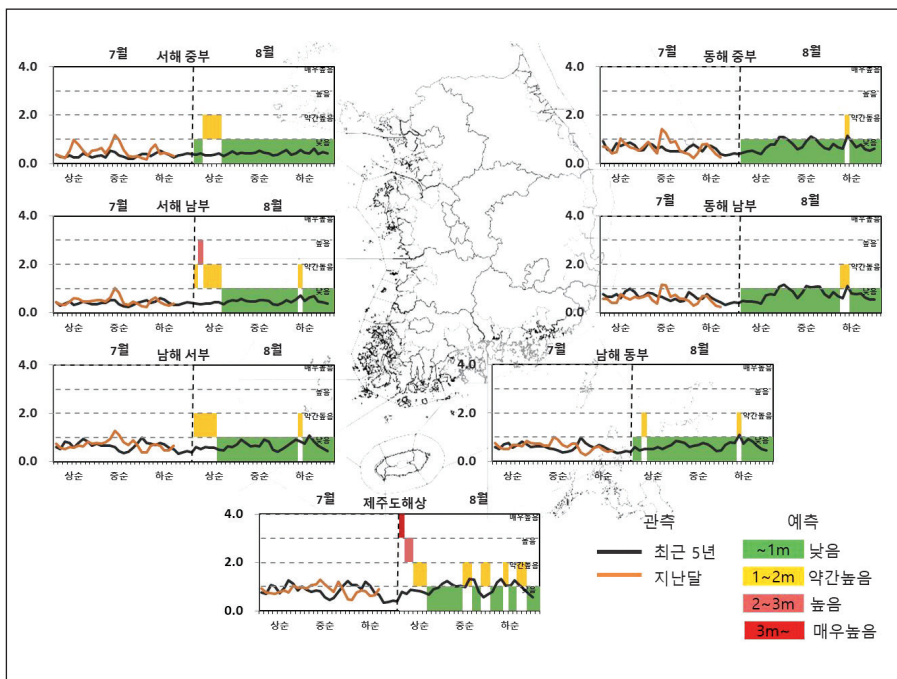
순번	사고일시	사고장소	업종(톤수)	사고개요	피해현황
1	7월 9일 시간미상	울산광역시 정자항 동방 7km	연안자망(2.5)	인근 어선에서 선원이 보이지 않아 신고	1명 실종
2	7월 25일 07:45	경북 울진군 죽변항 남동방 3km	연안자망(2.57)	조업중 통발어구에 걸려 해상추락 후 사망	1명 사망

■ 어선사고 현황

('23. 7. 31 기준)

발생건수			인명피해		
계	어선사고	안전사고	계	사망	실종
604건	586건	18건	35명	29명	6명

유의파고 지난달 7월 관측 및 8월 예측



〈 유의파고 최근 5년('18~'22년) 및 '23년 7월(7.1.~7.27.) 관측과 8월 예측 〉

- ☞ 유의파고 관측은 해양기상부위와 파고부이에서 관측된 일 평균 유의파고를 사용하였으며 최근 5년(—)은 '18~'22년 관측값의 일 평균, 지난달(—)은 '23년 7월(1일~27일) 관측값의 일 평균임
- ☞ 파고 예측은 수치모델에서 산출된 결과의 해역별 평균값으로, 구간값으로 표출함
※파고 구간값: 낮음(1m 미만), 약간높음(1~2m), 높음(2~3m), 매우높음(3m이상)
- ☞ 파고 예측정보는 해역별 평균 예측값으로 예보와 차이가 있을 수 있음

(출처: 기상청)

8월 해양사고 예보

1 최근 5년간(2018~2022) 7월 중 해양사고 현황

□ (현황) 연평균 보다 14% 상회, 연간 발생 건수의 9.5%(273건)

구분	1월	2월	3월	4월	5월	6월	7월	8월	9월	10월	11월	12월	계(건)
2018	187	128	186	211	213	210	217	225	317	317	223	237	2,671
2019	198	139	182	214	244	246	262	311	358	327	262	228	2,971
2020	209	173	192	173	265	263	305	311	399	351	286	229	3,156
2021	202	161	201	199	185	238	261	233	287	327	236	190	2,720
2022	159	137	199	201	229	230	267	284	313	326	297	221	2,863
월평균	191	148	192	200	227	237	262	273	335	330	261	221	2,877

□ (유형) 충돌·침수사고가 급증하고, 수상레저기구 사고율이 증가

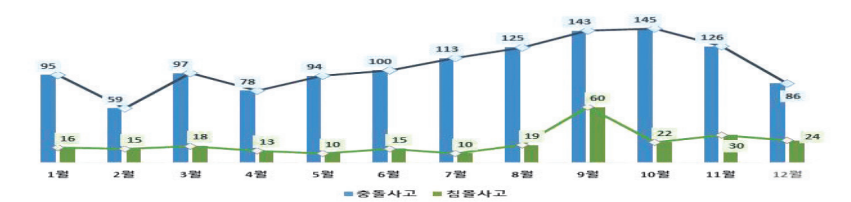
- (사고현황) 충돌 25건(9.2%), 침수 24건(8.8%), 좌초 17건(6.2%), 안전사고 15건(5.4%), 화재·폭발 13건(4.6%), 전복 10건(3.5%) 등의 순으로 발생
- (선박종류) 어선 196척(64.1%), 수상레저기구 65척(21.2%), 화물선 11척(3.7%), 예인선 10척(3.3%), 유조선 8척(2.7%), 여객선 5척(1.5%) 순
- (원인 및 대책) 우리나라에 영향을 준 태풍의 수가 가장 많은 시기로 기상악화에 대비 하고, 기본 항법 준수 필요
- (항행여건) 하계휴가 성수기로 수상레저기구 및 소형선박의 운항이 크게 늘어나는 시기인 반면, 해상기상은 수시로 급변
- (예방대책) 폭우에 대비한 수밀문 및 배수관리, 태풍 내습 시 항·포구 내 소형선박의 양륙 조치와 철저한 경계 및 충돌 예방 동작 필요

최근 5개년 평균 월별 태풍발생현황 (2018~2022년, 기상청)

월	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	합계
평년	0.4	0.6	0.2	0.6	0.4	1.8 (0.2)	3 (0.8)	6 (2.2)	5 (1.6)	4.2	2.6	0.8	25.6 (4.8)

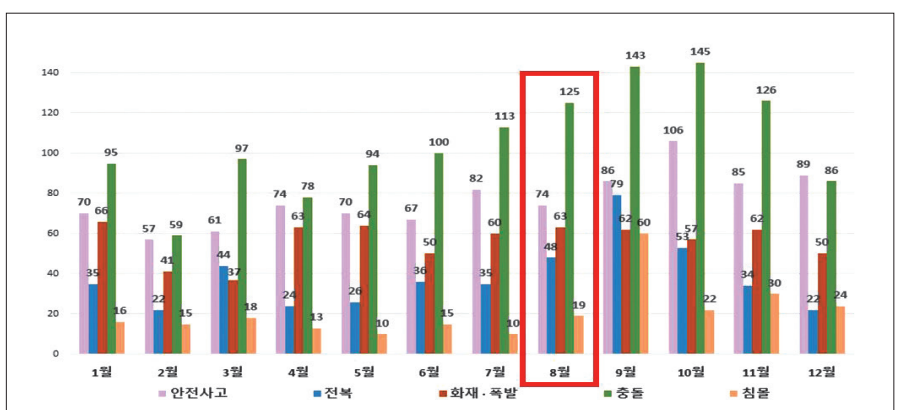
* ()안의 수는 우리나라에 영향을 준 태풍의 개수를 나타냄

('18~'22년) 월별 전복사고 및 침수사고 현황

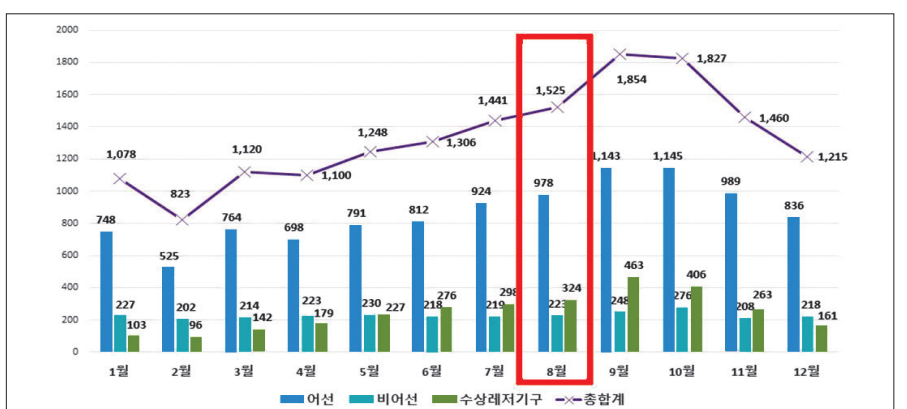


2 최근 5년간 월별 해양사고 현황(2018~2022)

1. 사고유형별 해양사고 건수 ('18~'22년)



2. 선박종류별 사고선박 척수 ('18~'22년)



8월 어종별 어황정보

▶ 고등어

계절적인 수온상승에 따라 어군이 북상하여, 제주주변해역과 남해 동부해역에서 조업이 이루어지겠다. 전체적으로는 평년 수준을 상회할 것으로 전망된다.

▶ 전갱이

제주 주변해역과 남해 동부해역에서 중심어장이 형성되겠으나, 평년대비 내유량 감소로 어황은 다소 부진할 것으로 전망된다.

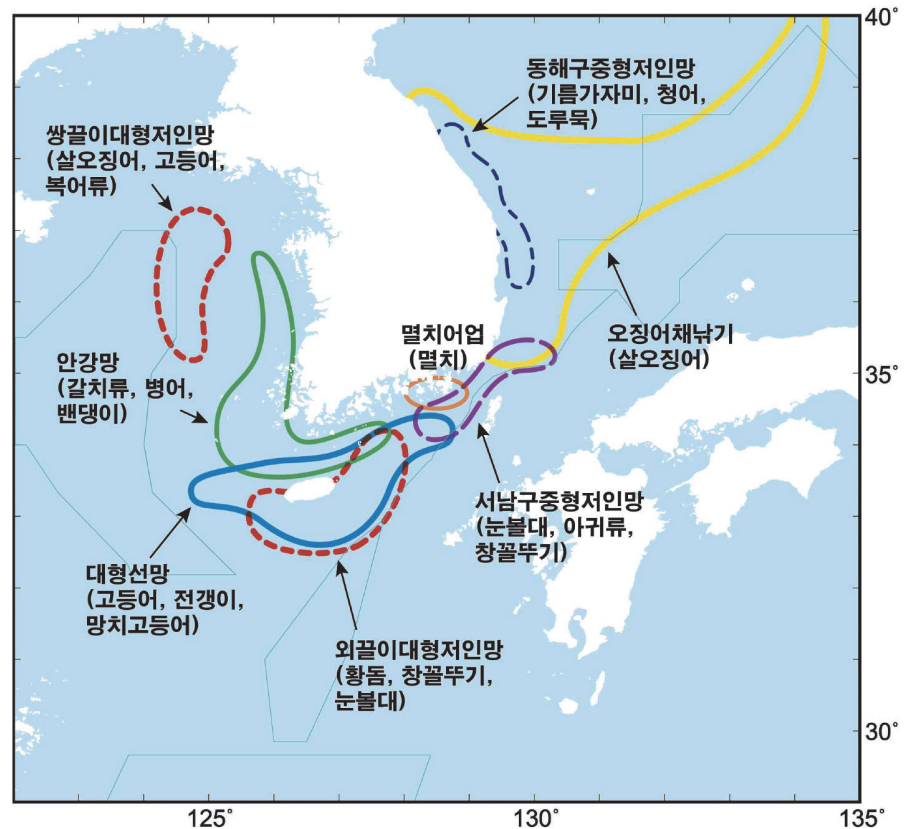
▶ 살오징어

여름철을 맞아 서해에서 주어장이 형성되겠다. 또한 러시아 수역에 입어한 채낚기 어선에 의해서도 조업이 활발할 것으로 전망된다. 전체적으로 전년수준의 어황을 기록하겠으나, 평년대비 부진할 것으로 전망된다.

▶ 멸치

권현망어업이 남해도와 거제도 주변해역을 중심으로 연안으로 가입되는 어군을 대상으로 조업하겠다. 봄철 난 발생량 증가 및 성장 적수온 유지 등으로 여름철 어황은 전년보다 증가하겠으나, 평년대비 다소 부진할 것으로 전망된다.

8월 어업별 예상 어장도



(출처 : 국립수산물과학원)

▶ 갈치

제주 주변해역~서해 남부해역에 걸쳐 중심어장이 형성되겠고, 남해 일부 해역에서도 조업이 이루어지겠다. 전체적인 어황은 평년수준을 상회할 것으로 전망된다.

www.kdca.go.kr

폭염대비 건강수칙

질병관리청 KDCA

건강한 여름나기

- 항상 시원하게!
- 물은 자주 마시고!
- 휴식은 충분하게!
- 매일 기온 확인하기!

온열질환은 작은 실천으로 예방할 수 있습니다!

온열질환 응급조치

주요 증상

- 고열
- 축축하고 땀이 많이 나거나 건조하고 뜨거운 피부
- 빠른 맥박과 호흡
- 두통
- 피로감과 근육경련

응급조치

1. 의식유무 확인

- 없음: 119 구급대 요청
- 있음: 시원한 장소로 이동

2. 옷을 헐렁하게 하고 몸을 시원하게 함

3. 수분 섭취

4. 증상이 개선되지 않을 경우: 병원으로 후송

5. 119 구급대 요청

이런 분을 조심하세요!

- 고령자 및 독거노인
- 야외근로자
- 만성질환자 (고혈압, 심장병, 당뇨, 뇌졸중 등)
- 어린이

폭염대비 건강수칙

작은 실천으로 폭염으로 인한 건강 피해를 예방 할 수 있습니다!

여름철에는 기온, 폭염특보 등을 매일 확인하세요!

- 1 시원하게 지내기**
 - 샤워 자주 하기
 - 헐렁하고 밝은색의 가벼운 옷 입기
 - 외출 시 햇볕 차단하기(양산, 모자 등)
- 2 물 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

