

# 今年の夏も 沸とう京

## 열사병으로부터 몸을 보호하세요



일본어 문장을 기계 번역한 한국어 문장입니다.

### 올여름, 자신을 보호하기 위한 8가지 유용한 팁

- 1 하루 종일 충분한 수분을 섭취하세요.
- 2 통기성이 좋은 얇은 소재의 옷을 입으세요.
- 3 지정된 냉방 시설을 이용하세요.
- 4 열 스트레스 지수와 더위 경보 (WBGT가 33을 초과할 경우)를 확인하세요.
- 5 에어컨을 사용해 시원하게 지내세요.
- 6 햇빛으로부터 보호하기 위해 양산이나 모자를 사용하세요.
- 7 가족이나 이웃에게 열사병 예방을 당부하세요.
- 8 충분한 수면과 규칙적이고 균형 잡힌 식사를 취하세요.

### 열사병이 의심되는 경우

#### 다음과 같은 경우 긴급 서비스에 전화하세요.

- 물을 마실 수 없는 경우.
- 극도의 허약함이나 피로를 느끼는 경우.
- 의식을 잃는 경우.
- 전신 경련을 경험하는 경우.



#### 구급차를 불러야 할지 망설일 경우

일본어와 영어로 공개된 도쿄 EMS 가이드(일·영)에 접속해 주세요. 증상 등을 웹사이트에 입력하면 구급차를 불러야 하는지, 어떤 대응이 필요한지 확인할 수 있습니다.

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/en\\_guide/main/index.html](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-kyuuumuka/en_guide/main/index.html)

## 외출 전

### 열사병 예방을 위해 주의하세요

#### 양산을 사용하거나 모자를 쓰세요

양산은 체온을 1~3°C 낮추는 데 도움이 됩니다. 자외선 차단과 열 차단 효과가 우수한 제품을 선택하시기를 권장합니다.

#### 수분 보충을

에어컨이 가동되는 환경에서는 무의식적으로 탈수 증상을 일으킬 수 있습니다. 낮에는 1시간마다 약 100mL의 물을 마시는 것을 목표로 하세요.

#### 적절한 옷차림을 선택하세요

흰색, 노란색, 밝은 회색 등 밝은 색상의 옷은 열을 흡수하기 어려워 시원하게 유지하는 데 도움이 됩니다.

