

빈번하게 발생하는 폭우와 폭염을 극복하는 대처 방안



폭염, 폭우, 열대야 대처 방법



다음 활동 중에서 폭염, 폭우, 열대야를 극복하기 위한 행동 요령을 온라인 검색을 통해 각각 정리해 봅시다.

폭염

하루 최고기온이 33℃ 이상이 지속되는 것(또는 현상)

폭우

짧은 시간 동안 어느 한 지역에 집중적으로 많은 양의 비가 내리는 것(또는 현상)

열대야

밤 최저기온이 25℃ 이상인 것(또는 현상)

- 초저녁에 가벼운 운동하기 ()
- 물 자주 마시기 ()
- 외출할 때 양산으로 햇빛 차단하기 ()
- 상습 침수지역, 계곡, 하천 주변 가지 않기 ()
- 야외에서 일하거나 놀 때는 시간을 정해 놓고 그늘에서 충분히 휴식하기 ()
- 미지근한 물로 샤워하기 ()
- 숙면에 도움이 되는 간식 먹기 ()
- 침수 위험이 있는 곳은 피하기 ()
- 노약자분께 자주 연락해 안부 묻기 ()
- 실내에서는 선풍기, 에어컨 등을 이용해 기온 낮추기 ()
- 일정한 수면 습관 지키기 ()
- 감전 위험이 있는 집 안팎의 전기시설 만지지 않기 ()