

# 열사병을 예방하기 위해

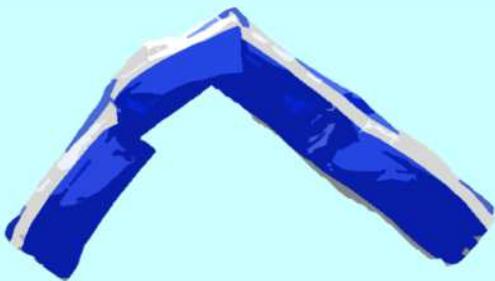
□ 하루에 여러 번 수분을 취한다.

염분을 마시거나 먹거나 한다.



□ 차가운 수건 · 부채 · 시원한 옷

냉각 용품을 착용하여 체온을 조절합니다.



↑ 차가운 것을 목에 두른다.

□ 모두의 건강 상태와 체온, 온도를 확인한다.

주변 사람들과 서로 말을 건네는 것이 중요합니다.

