폭염시 어떻게 행동해야 할까요?

건강관리는

- 온도가 높은 한낮에는 되도록 천천히 걷고, 격렬한 운동은 자제합니다.
- 노약자는 야외활동을 삼가고, 자주 시원한 장소를 찾아 더위를 피합니다.
- 외출 시에는 가볍고 밝은 색 계통의 얇은 옷을 헐렁하게 입고, 챙이 넓은 모자나 양산을 써서 햇볕을 피합니다.
- 피부가 장시간 햇빛에 노출될 때는 자외선 차단제를 발라 피부를 보호합니다.
- 물을 많이 마시되 카페인이 들어간 음료, 주류 등을 마시는 것은 자제합니다.
- 현기증, 메스꺼움, 두통, 근육경련 등 열사병 초기증세가 나타나는 경우 시원한 장소로 이동하여 휴식을 취하면서 수분을 섭취합니다.
- 창문이 닫힌 자동차 안에 노약자나 어린이를 홀로 남겨두지 않습니다.

직장에서는

- 야외행사, 스포츠경기 등 각종 외부행사를 자제합니다.
- 점심시간 등을 이용하여 10분 ~ 15분 정도의 낮잠으로 개인건강을 유지합니다.
- 직원들이 자유로운 복장으로 출근 및 근무하도록 근로환경을 개선합니다.
- 냉방이 되지 않는 실내의 경우 햇볕이 실내에 들어오지 않도록 하고, 환기가 되도록 선풍기를 켜고 창문이나 출입문을 열어둡니다.
- 초. 중. 고등학교에서는 단축수업, 휴교 등 학사일정 조정을 검토하고, 식중독 사고가 발생하지 않도록 주의합니다.

축사,,,
양식장에서는

- 축사 창문을 개방하고 선풍기나 팬 등을 이용하여 지속적인 환기를 실시하며 적정 사육밀도를 유지합니다.
- 비닐하우스, 축사 천장 등에 물 분무 장치를 설치하여 복사열을 방지합니다.
- 가축 폐사시 신속하게 방역기관에 신고하고 방역기관의 조치에 따릅니다.
- 양식어류에 대해 꾸준히 관찰하고 질병 징후 발견 시 관계기관에 신고하여 질병발생유무 확인 및 치료 등 조치를 취합니다.
- 사육밀도를 최대한 낮추고 얼음을 넣는 등 수온 상승을 억제합니다.

태풍 · 호우시 어떻게 행동해야 할까요?

도시에서는

- 문과 창문을 잘 닫아 움직이지 않도록 하고, 외출은 자제합니다.
- 간판, 창문 등 날아갈 위험이 있는 물건은 단단히 고정해 둡니다.
- 침수가 예상되는 건물의 지하공간에는 주차를 하지 말고, 지하나 붕괴 우려가 있는 건물에서는 안전한 곳으로 대피합니다.
- 대피할 때는 수도, 가스, 전기를 반드시 차단합니다.
- 전신주, 가로등, 신호등을 손으로 만지거나 가까이 가지 않습니다.
- 공사장 근처는 위험하니 가까이 가지 않습니다.
- 하천 둔치 등 수변공간에는 가지 말고, 하천변 주차 차량은 미리 이동 해야 합니다.
- 천둥·번개가 칠 경우 건물 안이나 낮은 지역으로 대피합니다.

농촌에서는

- 논둑을 점검하거나 물꼬를 보기 위해 나가는 것은 위험합니다.
- 농작물 보호조치는 미리 해 놓습니다.
- 농기계나 가축 등을 안전한 장소로 옮깁니다.
- 비닐하우스, 인삼재배시설 등은 단단히 묶어 둡니다.
- 저지대·상습침수지역에 거주하는 주민은 대피를 준비합니다.
- 제방은 무너질 위험이 있으니 하천 주변은 가지 않습니다.

산간,계곡에서는

- 산간계곡의 야영객은 미리 안전한 곳으로 대피합니다.
- 산사태가 일어날 수 있는 비탈면에는 가까이 가지 않습니다.
- 물에 잠긴 도로는 통행하지 않습니다.
- 한전주가 넘어졌을 때는 119, 군청 및 한전에 즉시 연락합니다.

해안가에서는

- 선박을 묶거나 어망·어구 등을 옮기는 행위는 하지 않습니다.
- 어로시설을 철거하거나 고정하는 행위를 하지 않습니다.
- 해안가 근처나 저지대 주민은 대피 준비를 합니다.
- 풍랑이 우려되는 해안가 갯바위, 방파제에는 접근하지 않습니다.
- 해안가 저지대와 도로에서는 통행을 자제하고, 주차를 하지 않습니다.
- 해수욕장을 이용하지 않습니다.

산사태 재난 대비 행동요령

산사태 재난 대비 행동요령

산사태 막을 수는 없지만 피할 수는 있습니다.

산림청

산사태주의보 시 취약지역 주민 행동요령은?

산사태취약지역 주민은 대피를 준비한다.
- 대피장소를 사전에 숙지, 간단한 생필품 등 준비

산사태주의보 시 일반국민들의 행동요령은?

산 사태가 일어날 위험이 있는 곳에 가까이 가지 않는다.
- 산사태 징후에 대해 사전에 숙지

경**사면에서 물이 솟는 등 산사태 징후가 있을 경우 즉시 대피하고, 산림청 또는 시・군・구에 신고한다.**

등산객 또는 산간계곡의 야영객은 안전한 곳으로 대피한다.

기상상황 및 행정기관 연락상황을 지속적으로 확인한다.(SMS 및 언론사 방송정보)

텔레비전, 인터넷, 라디오 등을 통해 기상정보를 확인하고 관계 행정기관의 안내에 귀 기울인다.

산사태 재난 대비 행동요령

산사태 막을 수는 없지만 피할 수는 있습니다.

산림청

산사태경보 시 취약지역 주민 행동요령은?

산사태취약지역 주민은 안전을 위해 사전에 대피한다.

- 대피 시 화재 등 2차 피해 예방을 위해 가스, 전기 차단

산사태경보 시 일반국민들의 행동요령은?

KBS뉴스(자막방송), 산사태정보시스템을 통해 산사태 경보 발령지역을 확인하고 지역내에 있을 경우 안전에 유의한다.

혹시 대피하지 않은 주민이 있을 수 있으므로 옆집을 확인하고 위험상황을 알려준다.

산림주변의 야외 활동을 하지 않는다. 산림 내에 있을 경우 계곡부에서 벗어나 높은 곳으로 피신한다.

대피 후 기상 등 위험상황의 추이를 확인한다.

산사태 발생상황을 확인한 경우 즉시 신고하고, 인평피해가 무려될 경우 119 또는 1688-3119(산림항공구조대)로 구조를 요청한다.

수난사고 행동요령

1 물놀이 전에 해야 할 준비운동

바다에 들어가기 전에 가장 먼저
해야 할 것은 바로 준비운동입니다!
누구나 할 수 있는 준비운동을 배워볼까요?

① 손목, 발목 관절을 가볍게 돌리면서 풉니다.

② 목을 천천히 원을 그리면서 돌려 줍니다.

⑤ 무릎에 손을 얹고 부드럽게 돌려줍니다.

⑥ 무릎에 손을 얹고 천천히 앉았다 일어납니다.

⑦ 발을 조금 넓게 벌리고 무릎을 눌러 근육을 풀어줍니다.

⑧ 두 손을 깍지 끼고 위로 올려 몸 전체를 쭉 폅니다.

2 물놀이할 때 주의해야 할 점

자, 이제 바다에 들어가볼까요?
물놀이를 할 때도 가장 중요한 것은
바로 안전입니다.

■ 해수욕장에 수상안전부표(수영경계선)와 안전요원이 있는지 확인한 뒤 물에 들어갑니다.

■ 바다에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분부터 순서대로 물을 적시며 들어갑니다.

■ 어린이는 바다에서 튜 구명조끼를 착용하도록 지도합니다.

■ 밤에는 절대 수영하지 않습니다.

- 튜브나 공 등 물놀이 용품은 구조 용품이 아닙니다. 물놀이 용품을 과신하여 깊은 곳에 가는 행위를 하지 말아야 합니다.
- 해변에서는 자외선이 강해 물놀이를 하다 화상을 입게 되는 경우가 있습니다. 물놀이를 하기 전에 자외선 차단제를 충분히 발라 화상을 입지 않도록 합니다.
- 해변 바닥에는 돌이나 유리조각, 조개류 등 발바닥을 다치게 할 물건이 있을 수 있으니 조심해야 합니다.
- 한 시간 물놀이를 한 뒤에는 휴식을 취합니다. 휴식 중에는 체온 조절을 위해서 그늘에서 수건으로 몸을 감쌉니다. 적당한 음료수나 소량의 간식을 먹어도 좋습니다.
- 과도한 음식 섭취는 오히려 물놀이에 좋지 않습니다.
- 몸이 춥거나 소름이 돋으면 즉시 수영을 멈추고 휴식을 취합니다.
- 해변에서 고성방가를 하거나 음주를 하지 않습니다. 특히 발중 음주와 고성방가는 많은 사람들에게 피해를 줍니다. 오합심에 취해 위험한 행동을 하지 않습니다.
- 외딴곳에서 혼자 수영하지 않도록 합니다.
- 음주 후에는 절대 바다에 들어가지 않도록 합니다.
- 폭죽이나 불꽃놀이를 자제합니다.
- 자기가 만든 쓰레기는 자기가 치웁니다. 바다에 마구 버린 쓰레기로 본인이 다칠 수 있습니다.
- 어린아이를 동반한 보호자는 어린이와 항상 동행 하도록 합니다.

물놀이 중 다리에 경련이 일어났을 때

- 물놀이를 하다가 다리에 경련이 일어나면 침착하게 다음과 같이 행동합니다.

① 숨을 크게 들이쉰 뒤 머리를 집어넣어 경련이 일어난 부분을 마사지합니다.

② 경련이 일어난 부분이 조금 풀리면 빠르게 물 밖으로 나옵니다.

③ 경련이 풀리지 않고 수영이 어려우면 고개를 젖히고 최대한 몸을 띄우면서 구조를 요청합니다.

물놀이 사고 시 대처 방법

① 주위 사람이나 안전요원에게 즉시 알리고 122(119)에 신고 합니다.

② 구조자는 무작정 물에 뛰어들지 말고 주변의 구조 장비와 로프 등 주변의 물건을 이용하여 구조합니다.

③ 구조한 뒤에는 편안한 장소에 눕히고 담요 등으로 보온을 해주며 구조대를 기다립니다.

④ 환자가 의식이 없는 위급한 때는 인공호흡이나 자동제세동기를 사용합니다.

- 물 밖으로 나온 뒤에는 천천히 스트레칭을 한 뒤 충분히 휴식을 취합니다. 수영은 더 이상 하지 않는 것이 좋습니다.
- 경련이 일어나지 않도록 준비운동을 충분히 하고 너무 오래 수영을 하지 않으며 중간에 충분한 휴식을 취하는 것이 좋습니다.
- 위급할 땐 망설이지 말고 가급적 최대한 큰 목소리로 구조를 요청합니다.

- 구조 경험이 없는 사람의 무모한 행동은 더 큰 피해를 부를 수 있습니다.
- 위급한 상태가 아니라면 구조요원을 기다리며 전화를 통해 구조요원의 지시를 받습니다.

국민안전처
Ministry of Public Safety and Security

물놀이 안전수칙

수영을 하기 전에는 반드시 준비운동을 하고 구명조끼를 착용합니다.

물에 들어갈 때는 심장에서 먼 부분(다리→팔→얼굴→가슴)부터!

소름이 돋고 피부가 당겨질 때는 몸을 따뜻하게 휴식

물이 갑자기 깊어지는 곳은 특히 위험!

건강 상태가 좋지 않을 때, 배가 고플 때, 식사 후에는 수영 NO!

수영능력 과신은 금물, 무모한 행동 NO!

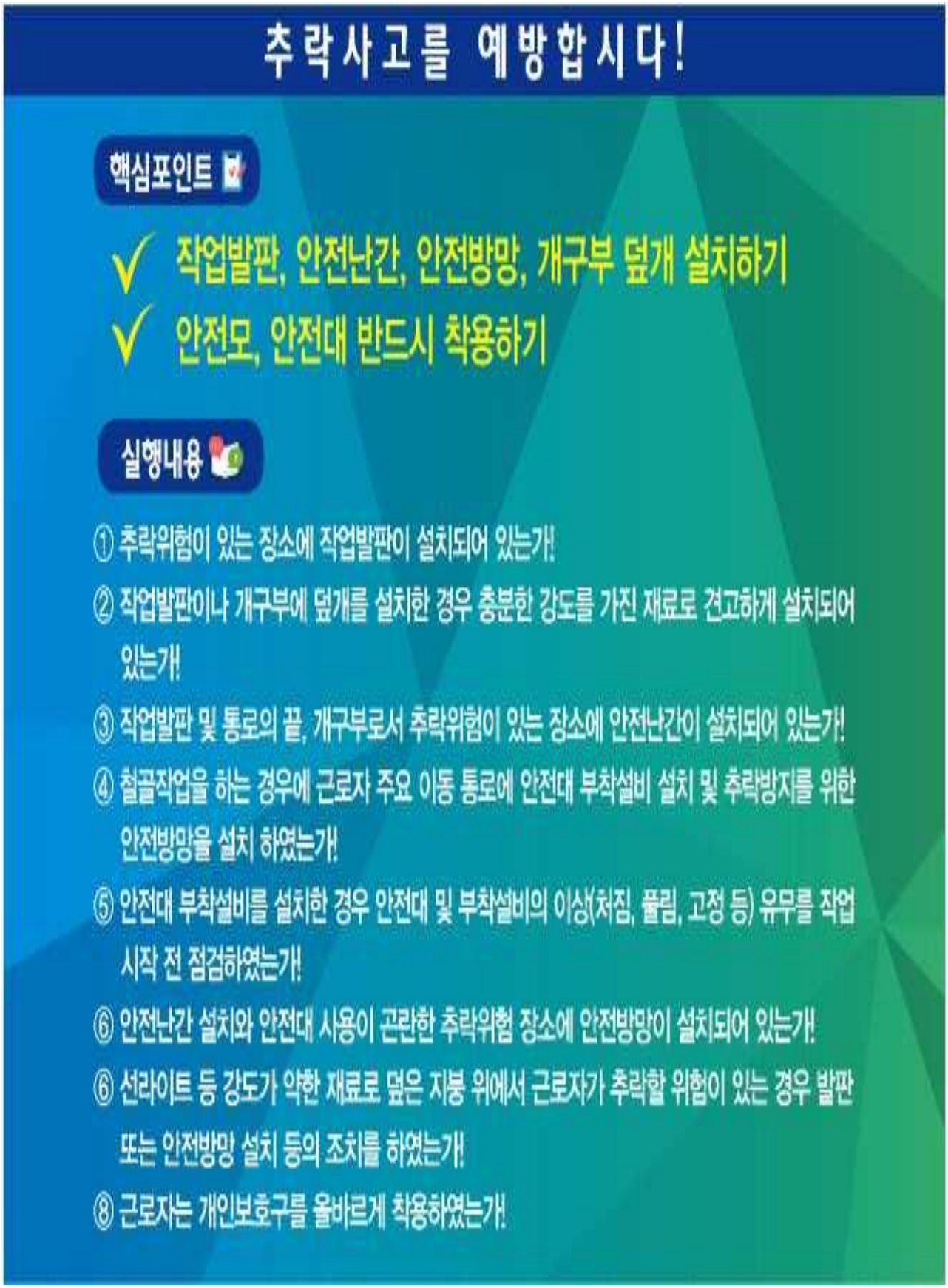
장시간 수영 NO! 호수나 강에서 혼자 수영 NO!

물에 빠진 사람을 발견하면 주위에 소리쳐 알리고 즉시 119에 신고

구조 경험 없는 사람은 무모한 구조 NO! 함부로 물에 뛰어들면 NO!

가급적 튜브, 장대 등 주위 물건을 이용한 안전구조

추락사고 예방요령


추락사고를 예방합시다!
핵심포인트
✓ 작업발판, 안전난간, 안전방망, 개구부 덮개 설치하기
✓ 안전모, 안전대 반드시 착용하기
실행내용
① 추락위험이 있는 장소에 작업발판이 설치되어 있는가!
② 작업발판이나 개구부에 덮개를 설치한 경우 충분한 강도를 가진 재료로 견고하게 설치되어 있는가!
③ 작업발판 및 통로의 끝, 개구부로서 추락위험이 있는 장소에 안전난간이 설치되어 있는가!
④ 철골작업을 하는 경우에 근로자 주요 이동 통로에 안전대 부착설비 설치 및 추락방지를 위한 안전방망을 설치 하였는가!
⑤ 안전대 부착설비를 설치한 경우 안전대 및 부착설비의 이상(처짐, 풀림, 고정 등) 유무를 작업 시작 전 점검하였는가!
⑥ 안전난간 설치와 안전대 사용이 곤란한 추락위험 장소에 안전방망이 설치되어 있는가!
⑥ 선라이트 등 강도가 약한 재료로 덮은 지붕 위에서 근로자가 추락할 위험이 있는 경우 발판 또는 안전방망 설치 등의 조치를 하였는가!
⑧ 근로자는 개인보호구를 올바르게 착용하였는가!

추락사고 예방! 안전을 위한 당신의 선택은?

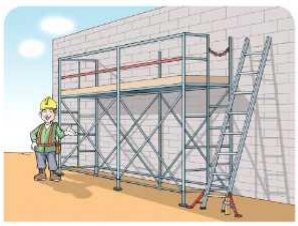
출처: 세계노동기구(ILO)

나쁜 예 ⊗

나쁜 예 ⊗

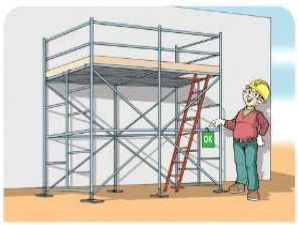
나쁜 예 ⊗

나쁜 예 ⊗

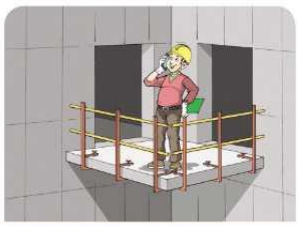


좋은 예 ⊙

좋은 예 ⊙



좋은 예 ⊙



좋은 예 ⊙

추락사고 예방! 안전을 위한 당신의 선택은?

출처: 세계노동기구(ILO)

나쁜 예 ⊗

나쁜 예 ⊗

나쁜 예 ⊗

나쁜 예 ⊗

좋은 예 ⊙

좋은 예 ⊙

좋은 예 ⊙

좋은 예 ⊙