

应对要领 (保健领域——普通人)

关注阶段



- 有可能发生温热病, 请充分饮水, 白天尽可能避免剧烈的户外活动
- 有可能发生温热病, 外出时 请身穿轻便的衣物, 并携带遮阳伞、帽子、水瓶
- 有可能发生食物中毒, 请将食物完全做熟后再食用, 并保管于10℃以下的环境中
- 有可能发生食物中毒, 请将之前煮熟的食物再次煮后食用
- 有可能发生食物中毒, 请勤洗手, 并仔细保管食物

注意阶段



- 易患温热病, 请尽量避免剧烈的运动或户外活动
- 易患温热病, 请摄取水分、盐分, 户外运动时, 每30分钟休息1次
- 易患温热病, 外出时请身穿轻便的衣物, 并携带遮阳伞、帽子、水瓶
- 对烹饪工具进行清洗、消毒, 防止细菌污染, 注意食物中毒
- 可能发生食物中毒, 保管时请确认食物的流通期限和保管

警告阶段



- 很可能发生温热病, 白天12~17时请尽量避免户外活动, 并进行休息
- 很可能发生温热病, 请摄取充分的水分和盐分, 并尽量避免户外活动或外出
- 很可能发生温热病, 眩晕、恶心、头痛等症状持续时, 请拨打119
- 很可能发生温热病, 请清淡饮食, 并充分饮水
- 容易发生食物中毒, 出现疑似症状(血便、高烧等)时, 请前往医疗机构就诊

危险阶段



- 极可能发生温热病, 白天12~17时禁止户外活动
- 极可能发生温热病, 眩晕、恶心、头痛等症状持续时, 请拨打119
- 极可能发生温热病, 出现热射病症状(呕吐、高烧等)时, 请拨打119

请参照气象厅网站 (www.weather.go.kr) 和气象厅APP, 了解各领域详细应对要领。

在暴热环境下保护自己的4种方法



充分饮水



阴凉处



有规律的休息



暴热影响预报

暴热影响预报的多种传达方式

气象厅和相关机构、广播电视公司一起通过多种方式传达暴热影响信息。



明天的

炎热程度

是什么颜色?

暴热影响预报

保健领域(普通人)被预测为关注阶段以上时, 将于前一日上午11时30分发布暴热影响预报。



Korea Meteorological Administration

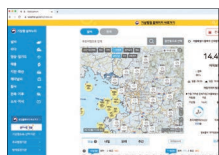


Korea Meteorological Administration

明天，我们地区的炎热程度 是什么颜色呢？



暴热影响预报确认方法



为了明天的健康与安全，请于上午11时30分
确认暴热影响预报！

提供方法

对象	传达媒体	提供信息
普通人	· 天气世界 (PC/移动端网页) · 天气预报 (APP)	关注地区的危险程度及影响信息
防灾负责人	· 防灾气象信息系统 (http://afso.kma.go.kr)	属于管辖区域的所有领域危险程度分布及影响信息

※ 此外，正在努力通过短信服务、字幕播放、语音服务等多种渠道提供信息

暴热影响预报是？

考虑到暴热对社会及经济造成的影响，将**暴热的危险程度**分为4个阶段（关注、注意、警告、危险）并进行传达。接下来将详细讲述**各领域（保健等6个）应对要领**，告诉大家为了预防暴热危害，应当采取怎样的行动。

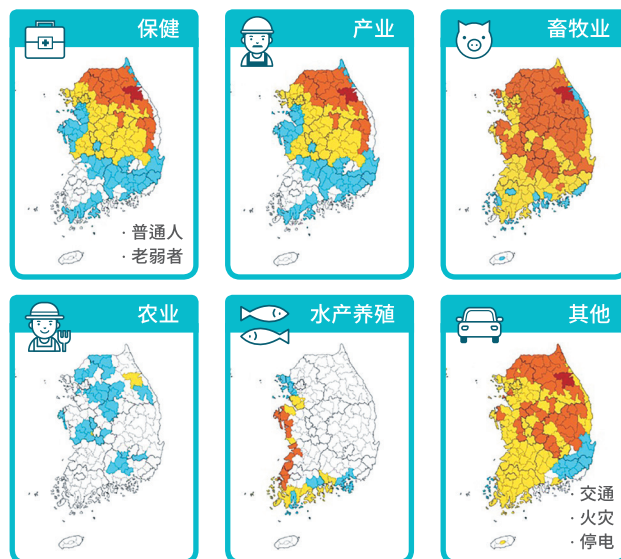
危险程度



提供领域

分类提供各对象所对应的暴热危险程度

▼ 提供事例



暴热 (Heat Wave)

意指“极度炎热”，
与“酷暑”或“酷热”意义相同

暴热特别报道



运营基于体感温度的暴热特别报道制度 (2023.5.15~)

暴热注意报

- 预计日最高体感温度**33℃**持续2天以上时
- 预计因体感温度急剧上升或暴热长期化等因素影响，将发生重大灾害时

暴热警报

- 预计日最高体感温度**35℃**持续2天以上时
- 预计因体感温度急剧上升或暴热长期化等因素影响，大范围区域内将发生重大灾害时

* 体感温度：指人体所感受到的冷暖程度，受湿度与风的影响。
夏季 (5~9月) 需考虑气温和湿度。

暴热的影响



产生日射病、
热射病等温热病



家畜、鱼类、农作物
遭受损失



发生停电、火灾等
事故



请特别注意

