

건강한 겨울나기 이렇게 준비하세요!



겨울철에는 한파특보 등 기상정보를 매일 청취합니다.

1

생활습관

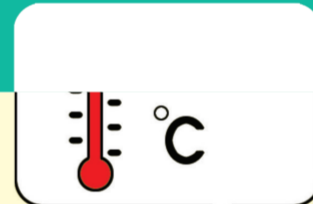


가벼운 실내운동,
적절한 수분섭취와
고른 영양분을 가진
식사를 합니다.

※ 무리한 운동은 삼갑시다

2

외출 전



체감온도를
확인합니다.

※ 날씨가 추울 때에는 가급적
야외활동을 자제합니다.



3

실내환경



실내 적정온도
(18~20°C)를 유지하고
건조해지지 않도록 합니다.

※ 어르신과 어린이는
체온을 유지하기 위한
반응이 떨어질 수 있으므로
주의가 필요합니다.

4

외출 시

따뜻한 옷을
입습니다.

※ 장갑, 목도리, 모자,
마스크를 착용하고
과도한 음주를 피합니다.

