

8

충분한 수분과 염분이 필요해 폭염 속 건강 지키기





폭염에 장시간 노출되면 탈수로 인해 질병으로 이어질 수 있다. 땀 손실을 대체하기 위해서는 충분한 수분과 나트륨 섭취가 필수적이다.

- ① 환기시설과 냉방장치를 정기점검하자.
- ② 물은 조금씩 자주, 충분히 마시자.
- ③ 카페인이 함유된 음료는 체내의 수분 유지를 방해할 수 있다.
- ④ 땀을 많이 흘렸을 경우 손실된 염분을 식사로 보충하는 것이 좋다.
- ⑤ 시원한 곳에서 충분한 휴식을 취한다.

8 AUGUST 2019

일 SUNDAY	월 MONDAY	화 TUESDAY	수 WEDNESDAY	목 THURSDAY	금 FRIDAY	토 SATURDAY
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31