KEY CONTACTS & QR

주요 연락처 & QR

119	131	110
응급신고	기상상담	민원상담

기상청 날씨누리	기상예보·특보·정보 확인	weather.go.kr 콜센터 131
국민안전24	재난정보·무더위쉼터·폭염행동요령 정보	safekorea.go.kr
독거노인 종합지원센터	노인 맞춤형 돌봄 지원	1661-2129
에너지바우처 상담센터	취약계층 냉방비 지원 신청	1660-3190
고용노동부 상담센터	노동자 폭염대응 상담	1350
스포츠안전재단	체육행사 폭염대응 가이드	sportsafety.or.kr
농촌진흥청 상담센터	영농 폭염대응 기술상담	1544-8572
복지로	복지서비스 통합 신청	bokjiro.go.kr

QR 스캔으로 바로 이동

날씨누리 | 날씨알리미(앱) | 무더위쉼터 찾기 | 복지 종합안내

※ 본 리플릿의 연락처는 변경될 수 있습니다. 최신 정보는 110 또는 각 기관 홈페이지에서 확인하세요.

VULNERABLE GROUPS

폭염 고위험군 보호 수칙



독거노인·어르신

- 폭염 시 수시로 안부 확인
- 에어컨·선풍기 작동 여부 점검
- 무더위쉼터 안내



영유아·어린이

- 절대로 차 안에 혼자 두지 않기
- 오후 12~5시 실외 활동 전면 금지
- 수시로 수분 보충



만성질환자

- 혈압·당뇨 약 복용 시 주치의 상담
- 이뇨제 복용 중인 경우 수분 조절 주의
- 고온 환경 장시간 노출 금지



노동자

- 체감온도 33℃ 이상 폭염 작업 시 2시간마다 20분 휴식하기
- 폭염중대경보 시 긴급조치 작업 외 옥외작업 중지
- 냉각 의류 등 개인 보냉장구 적극 활용



주변의 도움을 필요하신 분을 발견하시면
즉시 **119**에 연락해 주세요

기상청

2026년 6월 신설

폭염중대경보 열대야주의보 시행 안내

"더 강력해진 **폭염특보 체계**로
국민의 생명과 **건강**을 지킵니다."

특보 단계와 행동요령, 최신 기상정보를 확인하세요.



펼쳐서 확인하세요. 안쪽에 상세 내용이 있습니다.

New Alert System

무엇이 바뀌었나요?

폭염 특보 체계 개편 안내

기후변화와 도시화로
폭염이 더 강하고 잦아짐에 따라
폭염중대경보와 **열대야주의보**가 새롭게 추가되었습니다.
더 정밀한 특보체계로 더 빠르게 대응합니다.

폭염 특보 체계 비교

단계	발표기준	비고
폭염주의보	일최고체감온도 33℃ 이상 2일 이상 예상 시	기존 유지
폭염경보	일최고체감온도 35℃ 이상 2일 이상 예상 시	기존 유지
폭염중대경보	폭염경보 지역 중 일최고체감온도 38℃ 이상 또는 일 최고기온 39℃ 이상 1일 이상 예상 시	신설

열대야 특보 신설

단계	발표기준	비고
열대야주의보	폭염특보 지역 중 밤최저기온 25℃ 이상 1일 이상 예상 시	신설

※ 특·광역시 등 대도시, 해안·도서: 26℃ / 제주도: 27℃

폭염중대경보 발표시

중앙정부와 지방정부의 폭염 대응 수준이
최고단계로 격상됩니다.

Action Guidelines

단계별 행동요령

특보 단계에 따라 행동하세요

폭염주의보 주의

체감온도 33℃ 이상 2일 이상

- 사전 대비 개시,일정 및 활동 강도 조정
- 취약계층 보호 준비
- 폭염 기본수칙(물·그늘·휴식) 실천

폭염경보 경보

체감온도 35℃ 이상 2일 이상

- 야외활동·작업 중지/단축 검토
- 전 국민 물·그늘·휴식 즉시 이행
- 고온 환경에서 고령자 등 취약계층 즉시 이동

폭염중대경보 신설 중대

체감온도 38℃ 이상 또는 기온 39℃ 이상 1일 이상

- 전 국민 「생존을 위한 3단계 행동수칙」 중단-이동-확인
  - ❶ **중단(Stop)** : 야외활동·작업 최대한 즉시 중단 권고
  - ❷ **이동(Move)** : 냉방시설이 갖춰진 실내, 그늘로 즉시 이동
  - ❸ **확인(Check)** : 가족·이웃·차량 내 생명 확인
  - + **기본수칙** : 물·그늘·휴식 이행

열대야주의보 신설 야간

밤최저기온 25℃ 이상 1일 이상

- 실내 온도 관리, 수분 충분히 섭취
- 취약계층 안부 확인
- 다음날 야외 활동 강도 등 일정 조정

Emergency Response

온열질환 응급처치

증상 발견 즉시 행동하세요

열대야 건강 위험 주의

- 수면 중 땀 증발로 탈수 위험 증가
- 심뇌혈관 질환자 새벽 시간 각별히 주의
- 수면부족 누적 시 면역력·판단력 저하
- 늦은 밤 카페인·알코올 섭취 자제



온열질환 응급처치 순서

1. **의식 없을 시, 즉시 119 신고**
   의식 저하·고열 동반 시 지체없이 신고
2. **시원한 곳으로 이동**
   그늘이나 냉방시설이 있는 실내로 즉시 이동
3. **옷을 헐렁하게 하고 체온 낮추기**
   찬물 적신 수건으로 목·겨드랑이·사타구니 냉각
4. **수분 보충**
   의식 있는 경우에만 이온음료·물 조금씩 섭취
5. **열사병 주의**
   고열+의식저하 시 절대 물 먹이지 말고 즉시 이송

온열질환 주요 증상

- 두통
- 근육경련
- 의식저하
- 저혈압
- 메스꺼움
- 어지럼증
- 피로감
- 빈맥
- 발열/발한

