



갈증을 느끼지 않더라도
자주 물을 섭취하세요
(15분 마다)



그늘진 곳에서 수시로
휴식을 취하세요
(최소 5분이상)



동료 근로자의 상태를
수시로 확인하세요



온열질환 예방 3대수칙

열사병
열경련
열탈진

물

그늘

휴식