

분류	문항내용	예	아니오
1	 평소보다 높은 체온		
2	 두통		
3	 어지러움		
4	 메스꺼움		
5	 근육경련		
6	 지나치게 많은 땀을 흘림		
7	 구역질		
8	 갑작스러운 피로감		



현재 느껴지는 증상을
체크해주세요.

2개 이상 '예'라고 답한 경우

- 시원한 장소로 이동하여
햇빛의 노출을 피하세요.
- 시원한 물 마시기,
시원한 물로 샤워하여
체온을 낮추세요.
- 휴식을 취하거나
증상이 심한 경우
의료적인 도움을 받으세요.

* 출처: 폭염 직접피해자의 사회·환경
원인분석 기술개발 2020-2024
(충북대학교), 행정안전부