



열사병에 걸렸다면!

오키나와는 일 년 내내 햇살이 강해 열사병의 위험도 높습니다.

응급 처치

1 그늘 등 서늘한 곳으로 이동하기!



통풍이 잘되는 그늘진 곳이나 에어컨이 있는 실내 등 서늘한 환경으로 이동하세요!

2 옷을 헐렁하게 풀어 몸에서 열이 빠져나가도록 하기!



몸에서 열이 빠져나갈 수 있도록 옷 단추 등을 풀고 열을 등으로 목과 겨드랑이를 식혀주세요.

3 수분 및 염분 보충



찬물이나 스포츠 음료로 충분한 수분과 염분을 섭취하세요!

4 의식이 흐릿해졌다면 119로!



스스로 수분을 섭취할 수 없거나 의식이 흐릿해졌다면 서둘러 의료기관을 방문하세요.

예방 대책

1 수분과 염분 자주 보충하기!



수분 뿐만 아니라 염분도 보충하는 것이 중요합니다.

2 시원한 옷차림과 자외선 차단!



양산, 모자, 선글라스 등 강한 햇빛으로부터 몸을 보호할 수 있는 제품을 사용하세요.



일본 북부의 약 2배!?

- 오키나와의 강한 자외선

오키나와의 자외선은 다른 지역에 비해 매우 강합니다. 짧은 시간 노출되어도 발열, 물집, 통증이 발생할 수 있습니다. 피해 예방을 위해 철저히 대비하세요!

'오키나와 여행에 유용한 정보 웹사이트'에서 살고 있는 곳의 기후와 오키나와의 기후를 비교할 수 있어요! 가져갈 옷과 짐을 챙길 때 참고하세요!

자외선 차단 대책

- 1** 양산을 쓰고 긴소매, 긴바지 등의 옷으로 피부를 가린다
- 2** 자외선 차단제를 자주 바르고 그늘로 다닌다



안전하게 오키나와 여행을 즐기세요. >>>