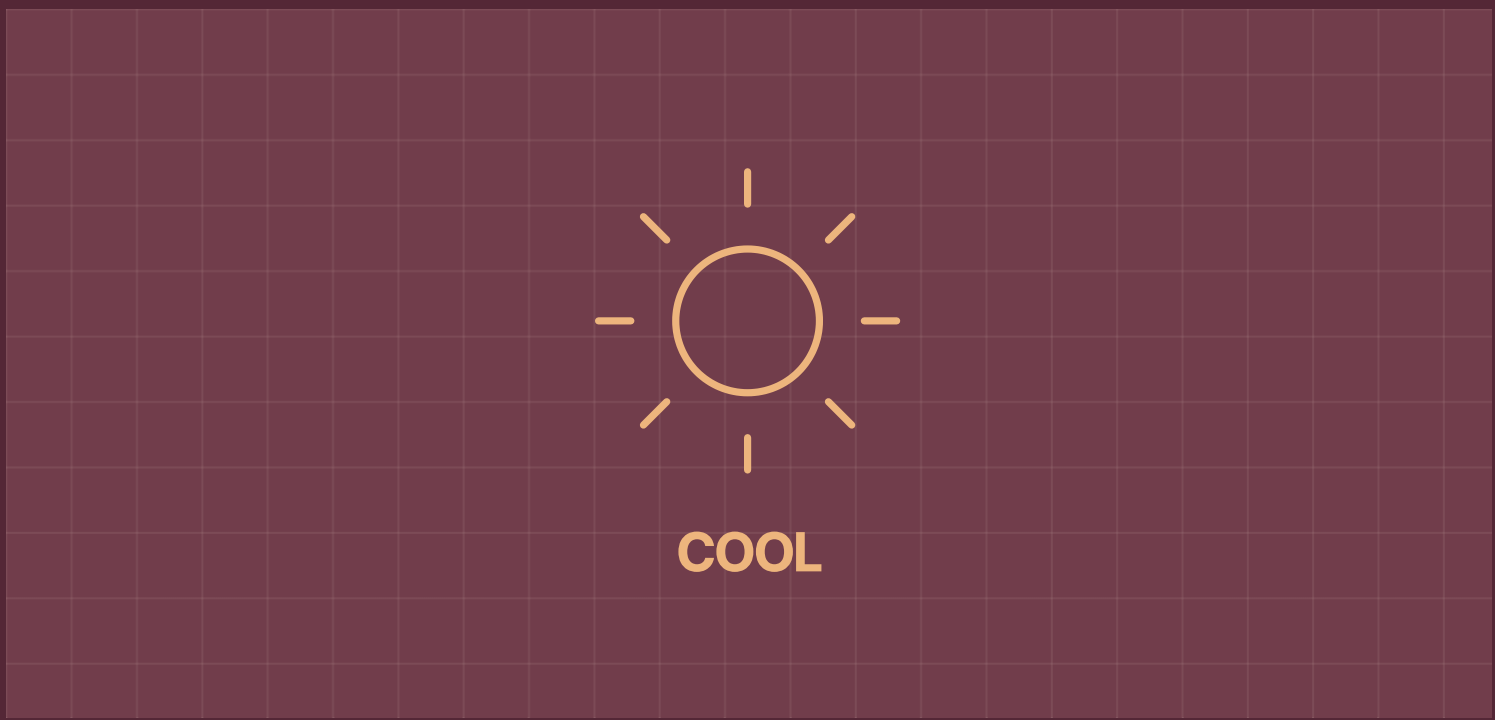
OBSERVATION / 262

MOVE / 062

더운 날 활동 시간 조정

열을 피할 선택지를 준비해요.



01

시간

가장 더운 시간의 운동을 조정해요.

02

강도

열에 적응할 시간을 고려해요.

03

쉼

시원한 장소와 수분을 준비해요.

공공자료 기반 건강정보
개인 상태에 맞게 조정하고 통증이 있으면 중단하세요.
CDC · Heat and health