

한파타파 체크포인트

적정습도

실내 습도 40~60%
(평균 45%)를
유지하도록 한다.



기상정보



기상정보를
매일
듣는다.

체감온도

외부 온도는 물론
체감온도를 반드시
확인한다.

체감온도(°C)
= 13.12 + 0.6215 × T - 11.37V^{0.16} - 0.3955V^{0.16} × T
T: 기온(°C) V: 지상 10m 풍속(km/h)

체온유지



외출 시 모자, 목도리,
장갑 등 방한 용품을
잘 챙긴다.

식사습관

양파, 생강, 마늘과 같이
몸을 따뜻하게 하는
식품을 애용한다.



수분보충

건조, 건선 예방을 위해
수분(순수한 물) 섭취에
더욱 신경 쓴다.



출처
질병관리본부, 위키백과,
농촌여성신문, 메디컬리포트