

# 여름철 더위 안전



## 폭염

기온이 화씨 82°(섭씨 28°) 이상 올라가는 경우, 열사병, 뇌졸중, 심한 경우 사망을 야기할 수 있습니다.

### EXAMPLE OF A HEAT WAVE TIMELINE

#### 폭염 경보

열지수가 이틀간 화씨 95°로 예상될 때 혹은 기간과 관계없이 화씨 100° 이상일 때 발효됩니다.



#### 열지수

- 습도와 기온을 함께 측정하여 사람이 실제로 느끼는 온도를 나타냅니다.

#### 에어컨이 생명을 구합니다.

뉴욕시에서는, 열사병으로 사망하는 대부분의 사람들은 에어컨이 없는 집에서 살고 있습니다.

#### 중요한 정보

- 에어컨이 나오는 시원한 실내 공간을 찾으십시오.
- 평상시보다 더 많은 물을 섭취하십시오.
- 오전 11시부터 오후 4시까지 격렬한 야외활동은 피하십시오.
- 밝은 색상의 헐렁한 옷을 입으십시오.
- 에어컨을 78°(섭씨) 혹은 "약한 냉방"에 맞추십시오.

### 에어컨이 없는 경우, 다음과 같은 실내 안전 수칙을 참고하세요:

- 에어컨이 있는 친구나 가족을 방문하십시오.
- 쿨링센터로 가십시오.
- 몸에 충분한 수분을 공급해 주십시오.
- 시원한 목욕 및 샤워를 하십시오.
- 커튼을 내려 햇빛을 차단하십시오.
- 스토브나 오븐 사용을 제한하십시오.



가까운 곳에 쿨링센터가 없으신가요?

도서관, 상점, 공원, 박물관, 수영장 혹은 주민 센터를 이용하십시오.

# 여름철 더위 안전

## 지역사회 내 위험에 처한 사람 파악하기

집에 에어컨이 없는 사람과 다음 중 하나에 해당하는 사람:

### 정신 질환

불안 & 우울증 - 치매  
정신분열증 - 약물 오남용

### 만성 질환

고혈압 - 심장마비  
당뇨 - 만성 폐쇄성 폐질환- 천식

### 더위 취약 계층

유아 및 어린이 - 임산부  
고령자 - 거동이 불편한 개인

만성 질환에 사용되는 일부 약물은 실외 온도 변화를 감지하고 대응하는 능력을 떨어뜨리고 탈수 증상을 더 빨리 일으킬 수 있습니다.

## 열탈진 및 열사병 징후에 주의하세요.

열사병은 목숨을 위협하는 응급상황입니다. 징후가 보일 경우, 즉시 의학적 처치를 받으십시오.

### 열탈진

- 어지러움 또는 현기증
- 과도한 땀 분비
- 창백한 냉습 피부
- 메스꺼움
- 빠르고 약한 맥박
- 근육 경련



### 열사병

- 옥신거리는 두통
- 땀이 나지 않음
- 높은 체온
- 메스꺼움 및 구토
- 빠르고 강한 맥박
- 혼란, 환각 또는 의식 상실

### 조치방법

- 시원하고 에어컨이 설치된 곳으로 이동.
- 의식이 완전히 있을 경우 물(전해질) 마시기.
- 시원한 샤워를 하거나 냉찜질 혹은 수건 사용.

### 조치방법

**911에 전화하세요.** 구조대가 도착할 때까지 환자의 체온을 내리기 위한 즉각적인 조치를 취하십시오.



### 리소스

열 취약성 지수, 환경 정의 지도 등의 데이터 도구와 옹호 및 계획 도구를 찾으려면 [climate.cityofnewyork.us](https://climate.cityofnewyork.us)를 방문하십시오.



# 여름철 더위 안전

야외 행사 동안 커뮤니티를 안전하게 지키기 위해 날씨를 주시하고 더위 안전 계획에 대한 다음 방법을 통해 "더위를 이겨내세요."

## 행사 계획

행사가 잔디나 흙, 혹은 모래에서 열리나요? **아니면** 아스팔트나 시멘트 바닥에서 열리나요?

! 어둡고 포장된 표면은 온도를 올리고 저녁까지 열기를 유지합니다.

춤이나 달리기 등의 활동인가요? **아니면** 물을 기반으로 하는 활동인가요?

! 신체 활동은 온열질환의 위험을 증가시킵니다.

## 행사 진행 중



- 참석자들에게 수분 보충 및 무료로 물 제공하기.
- 장시간 열에 노출되는 운동이나 신체 활동 제한하기.
- 그늘진 곳이나 에어컨이 있는 공간에서 자주 휴식 취하기.
- 그늘을 제공하는 텐트와 식힘 효과가 있는 미스트(쿨링포그) 사용하기.

## 더운 날씨에 활동하는 경우 다음 사항을 계획에 포함하세요:

### 활동 전 :

- 자격 요건을 가진 지역사회 주민이 가정 에너지 지원 프로그램(Home Energy Assistance Program, HEAP)이 시작되는 즉시 신청할 수 있도록 권장하기
- 지역사회 구성원에게 온열질환 증상에 대한 교육 실시하기.
- 온열질환 위험을 줄이기 위하여 지역사회 내에 시원한 장소에 대한 지도 작성하기.
- 실외 활동을 시원한 아침이나 저녁 시간으로 옮기기.

### 활동 중:

- 이웃, 가족 및 친구들의 상태 확인하기.
- 지역사회 구성원을 위한 시원한 장소 제공하기.
- 재사용가능한 물병, 아이스팩, 자외선 차단 티슈 및 전해질 패킷 나눠주기.
- 체온을 내려주기 위해 수분이 충분한 채소나 과일 먹기.