

여름철 더위 안전



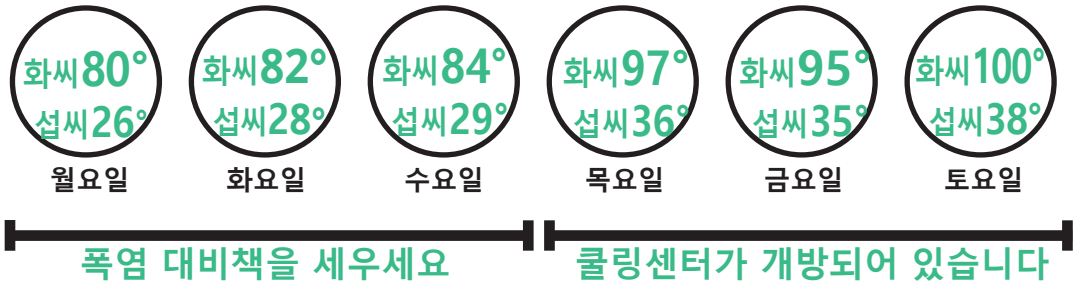
폭염

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.us를 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.