

5 단계 재난 대비 조치



1단계. 알림 받기

거주지 및 근무지에서 휴대전화로 비상 알림 및 공공 안전 경고 메시지를 수신할 수 있도록 **CalAlerts.org** 에서 도구를 설정하십시오.



2단계. 계획 세우기

사랑하는 이들과 재난 시 안전한 곳에 도착하고 서로를 찾을 방법을 논의하십시오.



3단계. GO BAG(비상 대피용 가방) 준비하기

중요한 서류는 미리 챙겨두세요. 그리고 열쇠, 지갑, 휴대전화/충전기, 의약품, 개인 물품도 챙겨두십시오.



4단계. STAY BOX(비상대비용 상자) 만들기

상하지 않는 음식, 물, 번기용 비닐봉투/양동이, 손전등, 라디오, 배터리 등 물이나 전기가 없는 집에서 최소 3일 동안 사용할 물품을 준비해두십시오.



5단계. 다른 사람 돕기

도움이 필요한 사람들을 도움 준비를 하세요.

리소스

CalOES.ca.gov

주 정부 가이드, 알림, 리소스

ListosCalifornia.org

재난 대비, 대응 및 복구

CDPH.ca.gov

온열 질환 예방 및 치료

FlexAlert.org

극심한 더위 시에 전력을 덜 사용하려면 가입하세요

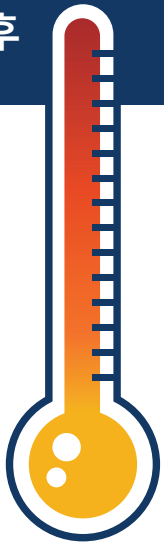
99Calor.org

온열 질환 예방법 알아보기

안전을 위한 퀵 가이드

재난 발생 이전, 도중, 이후

극심한 더위



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

극심한 더위가 시작되기 전



에어컨이 제대로 작동하는지 확인하세요.



에어컨이 없다면 더위를 식힐 수 있는 곳을 알아보세요. 도서관, 쇼핑몰, 주민센터 등은 더위를 식힐 수 있는 시원한 장소가 될 수 있습니다.



폭염은 위험할 수 있습니다. 65세 이상자라면, 하루 2회 전화하거나 안부를 확인할 친구, 친척 또는 이웃과 계획을 세워두세요. 야외 근로자라면, 동료들과 서로 돌봐주는 것에 대해 상의하세요.



반려동물과 가축도 더위로 인해 아플 수 있습니다. 숨을 헐떡이거나 호흡 곤란이 심해지고 심박수가 증가하는지 확인할 수 있도록 준비하세요. 수의사의 연락처를 준비해두세요.



정전에 대비하세요. 고온은 냉각 및 에너지 시스템 과부하에 따른 전력 수요를 증가시킵니다.

극심한 더위가 지속되는 동안



온도가 매우 높을 때는 다음 사항을 준수하십시오.

- 수분을 유지하세요. 목이 마르지 않더라도 수분을 보충하세요.
- 야외활동 시에는 헐렁하고 가벼우며 밝은 색상의 옷과 모자를 착용하세요.
- 자외선 차단제를 바르고 햇볕을 너무 오래 쬌지 않도록 하세요.



주차 시에는 모두 차에서 내렸는지 확인하세요. 어린이, 성인 또는 동물을 주차된 차 안에 혼자 두지 마십시오. 자동차 내부의 온도는 단 10분 만에 거의 20도까지 상승하므로 이로 인해 열사병에 걸리거나 심하면 사망에 이를 수 있습니다.



하루 중 가장 더운 시간에는 활동을 줄이고 운동을 피하세요. 매우 더운 날에는 아이들을 실내에서 놀게 하십시오.



야외 작업 시에는 더위를 식힐 수 있도록 휴식을 취하세요. 고용주는 물, 휴식 및 그늘을 제공해야 합니다.



반려동물을 실내로 데려온 후, 신선한 물을 충분히 섭취할 수 있도록 해주세요.



극심한 더위는 공기질을 악화시킵니다. 어린이, 노인, 임산부, 호흡기 질환자 및 기타 질환자는 야외활동을 제한해야 합니다.



가능한 한 에어컨을 가동하는 건물에 머무르세요. 집에 에어컨이 없거나 정전이 된 경우 거주 지역 또는 카운티 당국에 전화하여 시원하게 머무를 수 있는 가까운 장소를 찾으십시오.



현지/지역 대중교통 기관에 폭염 기간 동안 시원하게 지낼 수 있는 장소로 이동하는 데 도움이 되는 무료 또는 할인 교통편에 대해 문의하십시오.



귀하나 주변 사람 중, 온열 질환 경고 징후 및 증상이 있는 경우에는 즉시 치료를 받으십시오.



전력 사용량을 줄여, 모든 사람이 전기를 계속 사용할 수 있도록 도와주세요. 온도조절장치를 78도 이상으로 유지하고 사용하지 않는 조명은 끄십시오.



친구, 이웃 또는 동료들과 함께 서로의 안부를 확인하세요.



극심한 더위는 인체에 해로울 수 있습니다. 캘리포니아 보건부 (California Department of Health)는 이러한 징후와 온열 질환이 있는 사람을 돕는 방법을 배우도록 권장합니다.

열사병: 붉고 뜨거우며 건조한 피부, 매우 높은 체온, 현기증, 메스꺼움, 의식장애, 이상 행동 또는 무의식, 빠른 맥박 또는 육신거리는 두통 등의 증상이 나타납니다. 9-1-1로 전화하십시오.

일사병: 심한 발한, 경련, 두통, 메스꺼움 또는 구토, 피로, 쇠약, 현기증, 실신 등의 증상이 나타납니다. 구토나 증상 악화, 또는 증상이 1시간 이상 지속되면 서늘한 곳으로 옮기고 의사의 진료를 받으시기 바랍니다.

극심한 더위가 끝난 후



낮과 밤의 더위는 스트레스를 주고, 피곤하게 만들며, 불쾌한 기분이 들게 할 수 있습니다. 도움이 필요하다면 가족과 친구들에게 연락하세요.