

안전한 여름 만들기



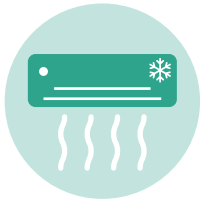
극심한 더위 시 안전 확보



온열 질환 징후에 주의하세요

여름에는 낮과 밤의 더운 날씨가 매우 위험할 수 있습니다. 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.



시원하게 하기

온도가 매우 높을 때는 다음 사항을 준수하십시오.

- 분을 유지하세요. 목이 마르지 않더라도 수분을 보충하세요.
- 야외활동 시에는 헐렁하고 가벼우며 밝은 색상의 옷과 모자를 착용하세요.
- 자외선 차단제를 바르고 햇볕을 너무 오래 쬘지 않도록 하세요.
- 하루 중 가장 더운 시간에는 활동을 줄이고 운동을 피하세요.

가능한 한 에어컨을 가동하는 건물에 머무르세요. 집에 에어컨이 없거나 정전이 된 경우 더위를 피할 수 있는 공공장소를 찾으세요.

- 도서관, 쇼핑몰, 주민센터 등은 더위를 식힐 수 있는 시원한 장소가 될 수 있습니다.
- 이웃, 친구, 가족에게 시원하게 머무를 수 있는 곳이 있는지 물어보세요.
- 더위를 식힐 수 있는 가까운 장소를 찾으려면 해당 지역 카운티에 문의하세요.

야외에서 작업하는 경우

- 더위를 식히기 위해 휴식을 취하세요.
- 고용주는 반드시 물, 휴식, 그늘을 제공해야 합니다.



다른 사람 돌보기

- 더위는 65세 이상자에게 특히 위험할 수 있습니다. 더위가 심할 때는 하루 2회 전화하거나 안부를 확인할 친구, 친척 또는 이웃과 계획을 세워주세요.
- 반려동물을 실내로 데려온 후, 신선한 물을 충분히 섭취할 수 있도록 해주세요.
- 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.



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

ListosCalifornia.org