

폭풍우 시즌 안전 확보하기



추위 속에서 안전하게 지내기

캘리포니아 주민 여러분! 날씨가 쌀쌀해지면서 추위와 같은 새로운 문제들이 캘리포니아주에서 발생함에 따라, 준비된 캘리포니아(Listos California)는 지역사회를 보호하기 위한 조치를 취하고 있습니다.

캘리포니아 주지사 비상 서비스국(Cal OES) 및 주 전역의 응급 구조대원들이 기후로 인한 극한 날씨에 대비하는 동안, 여러분과 사랑하는 가족, 이웃들의 안전을 위해 지금 바로 취할 수 있는 몇 가지 간단한 조치가 있습니다.



저체온증 및 동상의 증상 알아보기

기온이 떨어지면 체온을 유지하고 안전하게 활동하는 것이 중요합니다. 추운 날씨에 대처하는 방법을 알아두면 생명을 구할 수 있습니다. 캘리포니아 공중보건부(California Department of Public Health)는 저체온증이나 동상의 증상 및 환자를 돕는 방법을 배우도록 권장합니다.

- **저체온증**이란 체온이 안전하지 않은 수준으로 떨어지는 것을 의미합니다.
 - 심한 떨림, 탈진, 의식장애, 수전증, 기억력 감퇴, 어눌한 말투, 졸음 등의 증상에 주의하세요.
 - 따뜻한 곳으로 가서 몸의 중심부부터 먼저 따뜻하게 해주세요. 건조한 상태에서 따뜻한 담요로 몸을 감싸고, 따뜻한 음료를 마시세요.
- **동상**은 피부가 너무 차가워지면 혈관이 수축하여 영향을 받은 신체 부위로 가는 혈류와 산소가 줄어들면서 발생합니다.
 - 얼굴, 손가락, 발가락 주변의 감각이 무뎠고 피부색이 변하지 않았는지 살펴보세요. 또한, 피부색이 흰색 또는 회황색으로 변하거나 피부가 단단해지거나 밀랍처럼 변했는지도 살펴보세요.
 - 따뜻한 곳으로 가서 환부 또는 몸 전체를 너무 뜨겁지 않은 더운물에 담그세요. 체온을 이용할 수도 있습니다.
- 의심스러운 경우에는 의사의 진료를 받으세요.

추위에 대비하기



- 겨울철 폭풍우와 추위에 대한 일기 예보 및 경보에 주의를 기울이세요. ListosCalifornia.org/Alerts에 가입하여 지역 비상 알림을 받으십시오.
- 가족 구성원 모두를 위해 모자, 장갑, 담요 등 따뜻한 옷을 충분히 준비하세요.
- 집으로 들어오는 찬 공기를 막을 수 있도록 단열재, 코킹, 문풍지 등을 사용하여 대비하세요. 배관이 얼지 않도록 방지하는 방법을 알아보세요. 배터리 백업 기능이 있는 화재경보기와 일산화탄소 감지기를 설치 및 테스트하세요.
- 정전에 대비하세요. 모든 가족 구성원을 위해 냉장 보관이 필요 없는 음식과 물을 충분히 준비하세요. 백업 배터리를 완전히 충전하고, 의약품을 차갑게 보관하고, 의료 기기를 충전할 수 있도록 준비하십시오.
- 전력 문제에 대한 알림을 받을 수 있도록 전력공급회사에 알림을 신청하세요. 전기 의료 장치 및 보조 장치를 사용하는 경우, 정전 시에도 안전하게 사용할 수 있도록 Medical Baseline 계획에 등록해야 합니다.





추위 속에서 안전하게 지내기



추운 날씨에 안전하게 지내기

- 안전하게 집안을 난방하세요.
 - 집안 난방을 위해 난로, 캠핑용 난로나 가스/숯불 그릴을 사용하지 마십시오. 연기로 인해 사망에 이를 수 있습니다.
 - 문과 창문에서 최소 20피트 떨어진 실외에서만 발전기를 사용하십시오. 습한 환경에서는 발전기를 사용하지 마세요. 절대로 실내에서 발전기를 사용하지 마십시오. 유독성 배기가스로 인해 몇 분 안에 사망할 수 있습니다.
 - 담요, 침낭, 따뜻한 겨울 외투, 마른 장갑을 사용하는 최신식 벽난로, 이동식 실내 난로 또는 등유 히터(해당 지역에서 합법인 경우)를 사용하세요. 모든 휴대용 히터는 가연성 물체로부터 최소 3피트 이상 떨어진 곳에 두어야 합니다.
- 열 손실을 막기 위해 사용하지 않는 방은 닫아주세요. 수건이나 헝겊으로 문틈을 막고 커튼을 닫아 열 손실을 최소화하세요.
- 수시로 몸을 움직여 혈액 순환을 유지하세요. 팔다리를 움직이고 손가락과 발가락도 움직여주세요.
- 찬 공기는 매우 건조합니다. 물이나 스포츠음료로 수분을 충분히 섭취하세요.
- 집이 너무 추워지면 어디로 갈지 생각해두세요. 친구 집, 주민센터, 쇼핑몰 또는 공공 도서관으로 갈 수 있습니다. 가까운 곳에 있는 워밍센터에 관해서는 지역 비상사태 담당자에게 문의하세요.
- 외부 활동 시간을 제한하세요. 외출해야 한다면 따뜻한 옷을 여러 겹 입으세요. 장갑, 목도리, 양말, 모자를 착용하여 코, 귀, 볼, 턱, 손가락, 발가락을 보호하세요. 이 부위들은 동상에 걸릴 위험이 가장 크기 때문입니다.
- 가능하면 도로에서 벗어나 운전하지 마세요. 도로가 얼어붙으면 금방 위험해질 수 있습니다. 응급 상황이 발생하면 911에 전화하세요.



다른 사람 돌보기

- 난방에 취약한 이웃이 있는지 자주 확인하세요.
- 추위는 65세 이상자에게 특히 위험할 수 있습니다. 고령자의 친구, 가족, 이웃은 집의 난방이 적절하게 되고 있는지, 안전하게 지내는지 자주 확인해야 합니다.
- 반려동물이 있는 경우 실내로 데려오고 밤새도록 밖에 두지 마세요.



추위 피해 복구하기

- 배관이나 난방 시스템이 손상되는 등 집안에서 생활하기에 안전하지 않을 수 있는 구조적 손상이 있는지 확인하세요.
- 폭풍우로 인한 피해가 발생한 경우, 이를 기록하고 사진을 찍어주세요. 그리고 정부 웹사이트에서 기타 복구 리소스를 찾아보세요.
- 따뜻하고 혈렁하며 가벼운 옷을 여러 겹 껴입어 추위로부터 몸을 보호하고, 가능하면 실내에 머무르세요.

