

재난 발생 대비 안내 폭염 편



FEMA

FEMA P-2259/2018년 6월

폭염은 날씨와 관련된 모든 재난
중에서 가장 많은 연간 사망자를
내곤 합니다.

미국 대부분의 지역에서 폭염은
화씨 90도 (섭씨 32.3도) 로 높은
열과 습도가 장기간 (2~3일)
이어지는 것을 뜻합니다.



노약자에게 더
위험합니다.



어디서나 일어날 수
있습니다.



습도가 높으면 열지수로
측정된 것보다 더욱 덥게
느껴집니다.

폭염 시 안전 행동 요령

가능하다면 에어컨을 작동합니다.



가족과 이웃들의 상태를 확인합니다.

과격한 활동을 피합니다.



수분을 충분히 섭취합니다.

열 질환에 유의합니다.



열 경련, 일사병, 열사병에
유의합니다.

가벼운 옷차림을 합니다.



닫힌 차 안에 사람이나
반려동물을 남겨두지 않습니다.

안전 행동 요령

폭염 위험 발생 편

지금 준비하기

사는 곳 근처에 더위를 피할 수 있는 장소를 찾습니다.

집을 시원하게 유지할 수 있도록 노력하십시오.

- 커튼이나 차양 등으로 창문을 가립니다.
- 문과 창문에 문풍지를 설치합니다.
- 알루미늄 호일로 감싼 마분지 등 창문 반사 필름을 사용하여 열을 밖으로 반사시킵니다.
- 절연재를 추가하여 열을 차단합니다.
- 전원이 공급되는 다락방 환풍기 또는 다락방 팬을 사용해 뜨거운 공기를 제거하고 건물 다락의 열기를 조절합니다.
- 실내형 공기 조화기를 설치하고 주변에 절연재를 설치합니다.

열 질환 증상을 알아보는 방법을 배웁니다.

자세한 정보는 www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.htm 를 확인하십시오.

그때 안전하게

절대 더운 날 아동, 성인, 동물을 차량 안에 혼자 남겨두지 마십시오.

에어컨이 작동하는 장소를 찾아보십시오. 도서관, 쇼핑몰, 시민 회관이 더위에서 벗어나 휴식을 취할 수 있는 시원한 공간을 제공할 수 있습니다.

실외에 있는 경우, 그늘을 찾아보십시오. 얼굴을 보호할 정도로 충분히 챙이 넓은 모자를 착용하십시오.

헐렁하고, 가볍고, 밝은 색의 의복을 착용하십시오.

충분한 수분이 공급될 수 있도록 많은 수분을 섭취하십시오. 본인이나 본인이 돌보는 사람이 특별 규정식을 섭취해야 하는 경우, 의사에게 어떻게 해야 하는지 문의하십시오.

실외 온도가 화씨 95도(섭씨 35도) 이상인 경우, 선풍기를 사용하지 마십시오. 열과 관련된 질환의 위험이 높아질 수 있습니다. 선풍기는 공기의 흐름을 만들어내어 편하다고 착각하게 만들 수 있지만, 체온을 떨어뜨리지는 않습니다.

과격한 활동을 피하십시오.

자기 자신과 가족, 그리고 이웃에게 열과 관련된 질환의 증상이 나타나지 않는지 확인하십시오.

알아보고 대응하기

열질환 증상에 대처하는 방법을 알아보십시오.

열 경련

- **증상:** 근육통 및 복부 및 사지 경련
- **처치:** 시원한 장소로 이동합니다. 필요없는 옷을 벗습니다. 시원한 스포츠 음료를 소금 및 설탕과 함께 음용합니다. 경련이 1 시간 이상 지속되는 경우 의사의 도움을 받으십시오.

일사병

- **증상:** 과도한 발한, 창백한 얼굴, 근경련, 피로, 쇠약, 어지러움, 두통, 메스꺼움 또는 구토, 기절
- **처치:** 에어컨이 작동하는 장소로 이동하여 몸을 눕힙니다. 옷을 헐렁하게 해주거나 벗습니다. 찬물로 목욕합니다. 시원한 스포츠 음료를 소금 및 설탕과 함께 음용합니다. 증상이 악화되거나 1시간 이상 지속되는 경우 의사의 도움을 받으십시오.

열사병

- **증상:** 구강 체온 측정 시 과도하게 높은 체온(화씨 103도, 섭씨 39도), 땀이 흐르지 않으면서 붉고 뜨겁고 건조한 피부, 심장이 빠르고 강하게 뛴, 어지러움, 정신 혼란, 의식을 잃음
- **처치:** 9-1-1에 연락하거나 환자를 즉시 병원으로 데려가십시오. 의료진이 도착할 때까지 할 수 있는 방법을 총동원하여 환자의 체온을 낮추십시오.

자신의 안전을
위해 적극적으로
행동하십시오

Ready.gov/ko/heat
에 접속해. FEMA 앱을

다운로드하고 폭염 대비와 관련한
자세한 정보를 확인하십시오.



FEMA

FEMA P-2259