

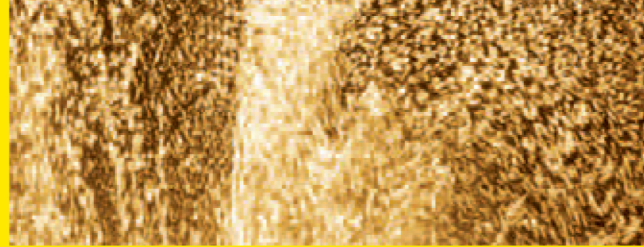
Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) , 或訪問 NYC.gov/oem , 查看中文版的手冊。



더위 대처법 뉴욕시의 폭염 대비책



NYC
Office of Emergency Management
Bill de Blasio, Mayor



여름철에 뉴욕시민들은 무더운 날씨로 인한 위험에 많이 노출되어 있습니다. 도시의 기본 골격을 이루고 있는 도심 내 아스팔트, 콘크리트, 금속류 등은 열을 흡수하여 주변지역에 비해 최고 화씨 10도 까지 기온을 높이곤 합니다. 따라서 여름철 더위에 현명하게 대처할 수 있는 방법에 대해 잘 숙지해 둘 필요가 있습니다.

사전 대비

위험 요인에 대해 잘 알아둘 것:

혹서 시즌에 가장 주의해야 할 연령층은 65세 이상의 노인들과 5세 미만의 어린이들입니다. 또한 만성질환자, 향정신제 복용자, 비만한 사람 등도 각별한 주의를 요하는 대상자들입니다.

특정 질병을 갖고 있는 경우 혹서 시즌에 어떤 주의를 기울여야 하는지 담당 의사에게 사전에 문의해둘 필요가 있습니다.

또 이웃 또는 친지 가운데 질병을 앓고 있거나 독신자로서 병약자가 있다면 에어컨을 갖고 있는지 반드시 문의해 보고 필요할 경우 당분간 시원한 곳에서 지낼 수 있도록 조치를 취해야 합니다.

혹서 예보가 있을 경우:

- 창문에 커튼이나 햇볕 가림막을 설치하여 실내 기온을 낮추도록 해야 합니다.
- 에어컨이 있을 경우 제대로 작동되는지 확인해볼 필요가 있습니다.
- 에어컨이 없을 경우에는 창문을 열어놓아서 시원한 공기가 실내로 들어올 수 있도록 해야 합니다.
- 어떤 식으로든 실내 기온을 낮추기가 어려울 경우 쇼핑몰이나 도서관, 친지의 집, 뉴욕시 냉방 센터 등의 위치를 정확히 확인해 두어야 합니다.

냉방 센터

불쾌지수가 위험수위까지 상승할 것이 예상되면, 뉴욕시 당국은 시민들을 위해 커뮤니티 센터나 노인회관 등에 에어컨 시설이 완비된 냉방 센터를 열 것입니다. 혹서 기간 동안에 가까운 냉방 센터에 대한 정보를 알려면 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화를 걸거나 인터넷에서 www.NYC.gov/oem을 방문하도록 하십시오.



혹서 기간 동안

무더위 대비책:

- 가능한 한 햇볕을 피해야 합니다. 햇볕을 오래 쬐어야 하는 경우가 있다면 섀크림(최소한 SPF 15 이상)을 바르고 모자를 써서 얼굴과 머리를 보호해야 합니다.
- 에어컨이 있으면 반드시 켜놓도록 하십시오. 자동 온도조절 장치를 화씨 78도(섭씨 25도) 이하로 내려놓지는 마십시오.
- 에어컨이 없을 경우 공공 수영장이나 에어컨이 나오는 상점, 쇼핑몰이나 영화관, 냉방 센터로 가는 것을 고려해 보십시오. 부근에 있는 냉방 센터 위치를 확인하려면 311(TTY: 212-504-4115)로 전화를 걸거나 인터넷에서 www.NYC.gov/oem을 방문하도록 하십시오.
- 이웃이나 친척중에 노인이나 어린이, 혹은 장애자가 있을시에 이들에 대하여 항상 주의를 기울여야 합니다.
- 선풍기는 바깥에서 시원한 공기를 들여오므로 밤중에 가장 효과적입니다.
- 목이 마르지 않더라도 음료수(특히 물)을 많이 마시도록 해야 합니다.* 알코올이나 카페인, 설탕이 많이 함유된 음료수는 되도록 피하는 것이 좋습니다.
- 가볍고 밝은 색의 헐렁한 옷으로 최대한 피부를 많이 가리는 옷을 입으십시오.
- 햇볕이 뜨거운 시간대에 어린이, 애완동물 또는 노약자를 주차된 차 안에 절대로 놔두지 마십시오.
- 햇볕이 가장 뜨거운 시간대인 오전 11시에서 오후 4시 사이에 격렬한 운동은 삼가하십시오. 격렬한 운동을 해야 할 경우라면 예를 들어 오전 4시에서 7시 사이 같이 가장 선선한 시간대에 하도록 하십시오.
- 냉수 목욕이나 샤워는 더위를 식히는데 도움이 되지만 구역질이나 현기증이 일어날 수 있으므로 너무 갑작스런 기온 변화는 피해야 합니다.
- TV나 라디오, 또는 www.NYC.gov, 311 전화(TTY: 212-504-4115)를 통해 항상 날씨 상황에 대해 모니터를 해야 합니다.

*심장병, 신장질환, 간질환을 갖고 있거나 수분섭취를 줄여야 하는 환자는 의사와 사전 상담을 해야 합니다.



Spencer T. Tucker

더위 관련 질병

더위에 장시간 노출되어 있을 경우 건강을 해치거나 심지어는 생명을 잃을 수도 있습니다. 노인, 어린이, 병약자 등은 혹서기에 특히 높은 위험에 노출되어 있습니다. 더위와 관련된 질병과 대처법에 대해 잘 알고 있으면 큰 도움이 될 수 있습니다.

열탈진

증상: 심한 발한, 맥 풀림, 맥박 떨어짐, 현기증, 구역질, 오한, 냉습한 피부 등. 체온은 대체로 정상인 것처럼 보일 수 있습니다.

처치법:

- 환자를 서늘한 장소로 옮기십시오.
- 옷을 느슨하게 하고 찬물에 적신 수건을 목, 얼굴, 팔 부위에 대십시오.
- 환자가 의식이 있을 경우 구역질 증상이 없다면 천천히 물을 마시게 하십시오. 환자에게 15분마다 물을 반 잔 정도씩 마시게 하십시오.
- 911에 전화해서 응급처치를 받을 수 있도록 해야 합니다. 열탈진을 제대로 치료를 하지 않을 경우 열사병으로 발전될 수도 있습니다.

열사병(일사병)

증상: 피부가 건조해지고 맥박이 빨라지며, 체온이 올라갑니다. 땀은 나지 않고 때로 의식을 잃을 수 있습니다. 환자가 즉각적인 치료를 받지 않을 경우 체온이 너무 높ی 올라가 10분 내에 뇌 손상을 입을 수 있으며 사망으로 이를 수 있습니다.

처치법:

- 즉시 911로 연락하여 구급 처치 요청을 해야 합니다.
- 환자의 옷을 벗기고 찬물에 적신 시트로 몸을 감아줘야 합니다.
- 환자를 서늘한 곳으로 옮겨서 냉수 목욕이나 스펀지 목욕을 시키십시오. 선풍기나 에어컨을 틀어 주십시오.
- 환자를 계속 눕혀 놓아야 합니다.
- 환자에게 절대로 음료를 주서는 안 됩니다.



호흡기 질환

기온이 높게 올라갈 경우 오존 수치도 같이 상승하여 공기 의 질을 악화시킬 수 있습니다. 오존은 호흡 곤란을 초래하며, 특히 호흡기 질환을 가진 환자들에게는 더욱 큰 문제가 될 수 있습니다.

예방법:

옥외에서 운동이나 일을 하는 사람들 가운데 호흡기 질환이 있는 경우는 오후 또는 초저녁 시간대에 바깥에서 격렬한 운동을 피하는 것이 좋습니다. 공기 상태에 대한 최신정보는 www.airnow.gov 또는 뉴욕주 Air Quality Hotline(800-535-1345)로 전화하여 문의할 수 있습니다.

더위 관련 질병에 대한 보다 상세한 정보는 뉴욕시 보건 정신위생국 웹사이트 www.NYC.gov/health 또는 노인국 웹사이트 www.NYC.gov/aging를 방문하도록 하십시오.

혹서기의 자원 절약 요령

물 절

무더위가 지속되는 동안 물 사용량은 연중 최고치에 도달하여 시의 수압 변동을 일으키고 때로 물부족 사태를 초래하기도 합니다. 시에서 가뭄 비상사태를 선포할 경우 환경보호청의 물 사용 제한수칙을 반드시 따라야 합니다.

물 절약을 위한 도움말:

- 물이 새는 수도꼭지를 수리하고 수도꼭지를 항상 꼭 잠궜야 합니다.
- 샤워를 짧게 하고 목욕 시에는 욕조에 물을 반만 채우십시오.
- 식기세척기나 세탁기는 항상 가득 찼을 때만 가동 시키십시오.
- 설거지를 하거나 면도, 양치질을 할 때 물을 틀어놓지 말아야 합니다.
- 잔디와 화초에 물을 줄 때는 물 사용 제한수칙을 따라야 합니다.



Daniel Avila, NYC Parks Department

스프레이 캡/소화전

스프레이 캡 없이 소화전을 열면 물 낭비가 많을 뿐 아니라 위험할 수도 있습니다. 높은 수압 때문에 주위에 있는 사람들, 특히 어린이들을 도로로 밀어내어 상해를 입힐 수 있기 때문입니다. 또 소화전을 그대로 열어놓으면 도로에 홍수가 날 수 있으며 수압을 낮춰서 소방수들의 소화작업에 지장을 초래합니다. 불법으로 소화전을 여는 행위나 기타 물 또는 하수도 관련 불편사항은 311 (TTY: 212-504-4115) 로 신고해 주시고 스프레이 캡을 얻으시려면 가까운 소방서에 연락하시기 바랍니다.

물 절약에 관한 보다 상세한 정보는 www.NYC.gov/dep에서 확인하실 수 있습니다.

에너지 절약

혹서기에는 전력사용량도 크게 늘어납니다. 에너지 절약을 전전을 예방할 수 있습니다.

에너지 절약을 위한 도움말:

- 에어컨의 자동 온도조절장치를 화씨 78도(섭씨 25도) 이하로 내려놓지 마십시오.
- 집을 비울 시에는 에어컨을 반드시 끄시고 집에 있을 때도 사용하지 않는 방의 에어컨은 꺼두시기 바랍니다. 집에 돌아오기 전에 실내 온도를 낮춰놓기를 원할 경우 귀가시간 30분 전에 에어컨이 켜지도록 타이머를 맞춰 놓으십시오.
- 불필요한 가전기기를 꺼두십시오.
-

정전사태

정전이나 기타 전력 관련 문제가 발생할 경우에 대비하여 비상용 생필품 키트에 손전등, 건전지로 작동되는 AM/FM 라디오, 응급용 구급약 상자, 병에 든 물, 여분의 건전지 등을 준비해놓고 찾기 쉬운 곳에 비치해 두십시오. 정전 시에는 적절한 환기가 이뤄질 수 있도록 창문을 열어두십시오.

정전 시 연락처:

- Con Edison(800-752-6633) 또는 TTY: 800-642-2308.
- LIPA/KeySpan Energy(718-643-4050) 또는 TTY: 718-237-2857.