

## 필요한 물품

특별한 도움이 필요한 가족이나 친지가 있는 경우, 그러한 필요에 부응하도록 사전에 준비를 해야 합니다. 또한 다음 품목으로 폭염에 대비하십시오

- 차가운 비알코올 음료
- 구급 약품 상자
- 선풍기
- 외출시 착용할 챙이 넓은 모자
- 에어컨
- 선글라스
- 냉습포 (얼음팩)
- 보습 로션

위험에 처하기 쉬운 사람들을 주시합니다

누구나 더위로 인한 질병을 앓을 수 있지만, 일부 사람들의 경우 보통 사람들보다 위험성이 큼니다

- 유아 및 어린 아동은 고온에 예민하며, 돌보는 사람이 그들의 환경을 조절해 주어야 합니다.
- 65세 이상의 사람들은 기온의 변화를 감지하고 대처할 수 있는 능력이 부족합니다 .
- 과체중인 사람들은 체온을 좀더 많이 보존하는 경향이 있으므로 더위병에 잘 걸릴수 있습니다.
- 무리하게 일하거나 운동을 하는 사람은 탈수 상태에 빠질수 있고 더위병에 걸릴 가능성이 높을 수 있습니다.
- 심장 질환이 있거나 고혈압인 사람 또는 우울증, 불면증 또는 혈액 순환 문제로 인해 특정한 약을 복용하는 사람은 폭염의 영향을 더 많이 받을 수 있습니다.

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](https://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

## 로스엔젤레스 카운티 행정 집행 위원회



Hilda L. Solis

제1지역구

Mark Ridley-Thomas

제2지역구

Sheila Kuehl

제3지역구

Janice Hahn

제4지역구

Kathryn Barger

제5지역구

Sachi A. Hamai

최고 책임자

로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

Department of Mental Health

지역사회 및 정부 관계 지원국

Community and Government Relations Division

공보 담당관 Public Information Officer

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

## County of Los Angeles Department of Mental Health



## 폭염 재해



희망 양성, 건강 증진

회복 지원

Emergency Outreach Bureau

비상사태 구제국

Disaster Services 재해 서비스

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M. D., Ph. D.  
Director

사회복지학 박사, 국장



## 로스엔젤레스 카운티 정신 보건국

### 사명 선언

회복과 복원을 지원하고자 지역사회의 능력을 강화하는 협력을 통해 풍요로운 삶을 실현한다

### 폭염이란 무엇인가?

폭염이란 일정 지역의 평년 고온보다 10도 이상 높은 기간이 여러 주 동안 계속되는 상태를 말합니다. 고도로 건조하고 뜨거운 상태는 모래폭풍 및 좁은 가시거리를 초래할 수 있습니다. 충분한 강우량이 없이 장기간의 시간이 지날 때 가뭄 현상이 발생하며, 가뭄을 동반한 흑서기(열기)는 매우 위험한 상황입니다.

[emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/](http://emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/)

### 고온으로 인한 질병의 예방

고령자(65세 이상), 어린 아동, 만성 질환이 있는 사람, 특정한 약을 복용하는 사람 그리고 체중 문제 및 알코올 문제가 있는 사람은 특히 더위로 인한 스트레스를 겪을 가능성이 높습니다.

### 더위로 인한 질환

#### 햇빛 화상

증상 피부가 붉어지고 따가움, 불거나 물집이 잡힘, 고열, 두통.

#### 열경련

증상 보통 다리 및 복부 근육에 발생하는 고통스러운 경련. 과도한 땀의 배출.

#### 일사병

증상 땀의 과다배출, 몸의 허약함, 차갑고, 창백하고, 축축한 피부. 약한 맥박. 실신 및 구토.

<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/>

### 열사병

일사병은 가장 위험한 더위병입니다. 땀이 나지 않고 체온이 떨어지지 않습니다. 10분에서 15분 이내에 체온이 106도나 그 이상으로 올라갈 수 있습니다. 열사병에 대한 경고 신호는 다양하지만 다음을 포함할 수 있습니다

- 빨개지고, 뜨겁고, 건조한 피부 (땀이 없음)
- 빠르고 강한 맥박
- 지끈지끈한 두통
- 어지러움, 구역질, 의식 혼동 또는 의식 상실
- 극도로 높은 체온 (103°F 이상)

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

### 더운 날씨로 인한 응급사태에 취할 행동

- 환자를 그늘지고 서늘한 곳으로 이동한다
- 환자를 즉시 서늘한 샤워나 욕조에 옮기고 환자의 몸을 식힌다
- 환자의 몸을 시원하고 젖은 천으로 감싸고 부채질을 해준다
- 체온을 관찰하면서, 101°F 내지 102°F 가 될 때까지 식힌다
- 가능한 한 빨리 의료 지원을 받는다

### 반응

#### 일반적인 반응

- 화, 짜증 증가
- 좌절감
- 불안
- 나태함
- 기진맥진
- 활동량 감소

### 도움이 되는 요령

#### 도움이 되는 요령

- 에어컨은 더위로 인한 질병 및 사망에 대항하는 최선의 보호 수단이다.
- 지역내 쇼핑몰, 노인센터, 도서관, 또는 공중 보건국 지원의 더위 대피소와 같이 에어컨 설치가 되어 있는 장소로 간다.
- 시원한 비알코올 음료수를 마시고, 활동량에 관계 없이 음료수 섭취량(매시간 2-4컵의 물)을 증가시킨다.
- 가볍고 밝은 색의 헐렁한 옷을 입고, 썬크림을 바른다.
- 아침과 저녁 시간에만 야외 활동을 한다.
- 유아, 아동 또는 애완동물을 주차한 차 안에 남겨

### 참고 사항

- 두지 않는다.
- 뜨거운 음식과 배부른 음식을 피한다. 그러한 음식은 체온을 상승시킨다.
- 비상 사태 중 정보와 지침사항은 지역 비상대책소나 뉴스 방송에 의해 제공된다.
- 기온이 90도 이상이 되는 경우, 선풍기로는 더위병을 예방할 수 없다.

