

겨울철 비상용품

특별한 도움이 필요한 가족이나 친지가 있는 경우, 그러한 필요에 부응하도록 사전에 준비를 해야 합니다. 또한 다음과 같은 비상 용품을 준비하십시오

- 2주 분량의 장기 보존용 식품 및 수동식 캔 오픈너
- 2주 분량의 물 (하루 1인당 1갤런의 물)
- 자동 전력차단 스위치가 있고 비발열 부품으로 제조된 전기 난방기
- 건전지를 사용하는 휴대용 라디오나 텔레비전 그리고 충분한 여분의 건전지
- 구급 약품 상자; 방수 용기에 보관한 성냥; 손전등과 충분한 여분의 건전지
- 소독 및 위생 용품 (손 소독 제품, 물티슈 및 화장지)
- 여분의 옷, 담요
- 특수 필요 품목 (유아를 위한 품목, 기저귀, 분유, 젖병, 애완 동물용 품목 등)

장애인을 위한 구체적 고려사항

- 특수 필요에 부응하는 구체적인 비상사태 계획/비품세트를 마련한다
- 의사소통에 어려움이 있는 경우, 사용하는 특수 장비 및 사용법의 목록을 준비한다
- 복용량, 사용법 및 담당의사의 이름을 포함한 처방 약품 목록을 준비한다

ready.gov/america/beinformed/winter.html

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



한파 경보



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 역량을 강화하는 협력을 통해 풍요로운 삶을 실현한다

한파란 무엇인가?

한파는 겨울철 날씨가 온화한 지역에서 온도가 빙점에 이를 정도로 낮아지는 현상이라고 정의됩니다. 온도가 정상 온도 이하로 떨어지고 바람의 속도가 빠르면 체감온도는 급격히 떨어집니다. 이러한 상황은 오갈데가 없고 거지주가 없는 사람들이나, 난방장치나 단열제가 적절히 설치되지 않은 집에 거주하는 사람들에게는 위험합니다.

겨울철 폭우는 홍수, 폭풍 해일, 고속 도로 폐쇄, 도로 차단, 정전 사태를 비롯해 저체온증 및 동상을 초래할 수 있습니다.

bt.cdc.gov/disasters/winter

한파의 위험에 대한 중요한 사실 당심해야 할 사항

- 소형 난방기나 촛불로 인한 화재 위험에 조심하고, 커튼이나 가구와 같은 모든 인화 물질로부터 멀리 둔다.
- 최소한 한대의 일산화탄소 감지기를 주택의 각 층 바닥에 설치한다. 목탄이나 석쇠와 같은 연료를 태우는 장치는 실내에 있는 경우 일산화탄소를 배출한다.
- 손가락, 발가락, 귓볼 및 코끝의 무감각한 증상과 희고 창백한 모습 등 동상 증상이 있는지 주의한다.
- 비알코올 음료를 충분히 마신다

한파 관련 용어

한파의 위험을 확인하는데 도움이 될 다음 용어들에 익숙해지도록 하십시오

저체온증 (Hypothermia) 저체온증은 비나 땀, 또는 차가운 물 속에 잠겼을 때 체온이 떨어짐으로써 발생한다. 증상으로는 심한 피로, 의식 혼란, 뻣뻣한 손, 기억 상실, 불분명한 발음, 나른함 등이 있다.

어는비(Freezing Rain) 어는비는 도로 및 보도를 얼어붙게 한다.

진눈깨비(Sleet) 비가 땅에 닿기 전에 작은 얼음 알갱이로 변해 미끄럽게 한다.

서리/결빙 경고(Frost/Freeze Warning) 빙점 이하의 온도가 예측된다.

ready.gov/america/beinformed/winter.html

날씨에 알맞은 복장을 하십시오

한파 대처 요령

- 한겹으로 된 두꺼운 옷보다 헐렁하고, 가볍고, 따뜻한 옷을 여러겹으로 입는다. 외투는 잘 짜지고 방수 처리가 된 천이 좋다.
- 모자, 장갑 및 목도리를 착용한다

일반적인 반응

- 활동량의 감소

반응

- 욕구불만 (실내에만 머무는것으로 인해)
- 무료함
- 화, 짜증
- 초조함

추운 날씨에 취해야 할 행동

대부분의 사람들은 달라진 환경에 대처할 방법을 찾을수 있습니다. 흔히 다음 방법으로 성취됩니다

- 가능한 한 일상 활동을 계속한다
- 건강한 음식을 섭취하고 충분히 쉰다
- 가능한 한 실내에서 운동(제자리에서 조깅하기, 체조 비디오 따라하기 등)을 한다
- 여가 활동 (공예 만들기, 보드 게임 등)을 즐긴다.



상황 정보 파악

- 비상 사태 중 상황정보와 지침사항은 지역 비상대책소나 뉴스 방송에 의해 제공된다.
- 집이나 사무실에 머무는 것을 의미하는 “현위치 대기(Shelter-in-place)나 다른 장소로 대피하라는 권고를 받을 수도 있다.
- 당국자들의 통보가 있기 전에 대피소나 집을 떠나지 않는다.