



# 폭염 대응 가이드



폭염 경보는 열지수(기온과 습도를 결합하여 지수화한 것)가 하루 동안 100°F를 넘거나 이틀 이상 95°F를 넘을 때 발령됩니다. 하지만 열 관련 질병과 사망은 더 낮은 기온에서도 일어날 수 있습니다. 뉴욕 시에서 열 관련 사망의 대부분은 더운 집안에서 발생합니다. 열 관련 질병의 증상으로는 뜨겁고 건조한 피부 또는 차갑고 축축한 피부, 혼돈, 환각, 무반응, 메스꺼움 또는 구토, 호흡곤란, 빠르고 강한 맥박, 쇠약, 현기증등이 있습니다.



## 누가 위험에 처해 있는지 알아두십시오.

폭염이 초래하는 건강 문제에 더 취약한 사람들이 있습니다. 폭염의 영향을 받을 가능성이 큰 사람들은 다음과 같습니다. 적절히 작동하는 에어컨을 보유하지 못했으며:

- ▶ 65세 이상인 자
- ▶ 심장병, 호흡 장애, 당뇨병, 비만과 같은 만성질환을 앓고 있는 자
- ▶ 심각한 정신질환 또는 발달장애를 앓고 있는 자
- ▶ 정상 체온을 유지하는 신체 능력에 영향을 미치는 약을 복용하고 있는 자. **복용하는 약에 대한 정보와 조언이 필요한 경우, 담당 의사에게 문의하십시오.**
- ▶ 과도한 약물 사용 또는 음주를 하는 자
- ▶ 사회적으로 고립되어 있거나 이동에 제약이 있거나 집을 떠날 수 없는 자

### 일반 지침

- ▶ 신뢰할 수 있는 출처에서 보건 정보를 수집하십시오 ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) 및 311).
- ▶ Notify NYC(NYC 알림)에 등록하여 응급상황에 관한 정보를 받으십시오.
- ▶ 본인이나 본인이 아는 누군가가 충격을 심하게 받았거나 대처하는 데 도움이 필요한 상태라면 [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc)에 방문하여 귀하가 사용하는 언어로 무료 지원을 받으십시오.
- ▶ 응급상황 시에는 항상 911에 전화하십시오.



## 도와주십시오.

- ▶ 본인이나 지인에게 열 질환의 증상이 나타나는 경우, 911에 신고하거나 병원을 찾으십시오.
- ▶ 위험에 처할 수 있는 이웃, 친구, 친척의 상태를 확인하고 그들이 서늘한 장소를 찾을 수 있도록 도와주십시오.



## 몸을 서늘하게 유지하십시오.

- ▶ 에어컨이 있는 경우, 78°F로 설정해 몸을 서늘하게 유지하고 에너지도 절약하십시오. 밖이 무더울 때 실내는 훨씬 더 더울 수 있습니다!
- ▶ 에어컨이 없다면:
  - ▶ 도서관, 쇼핑몰, 쿨링센터와 같은 공공장소에 가십시오. 냉방이 되는 환경에서 단 몇 시간만 있더라도 체온을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 311에 문의하여 인근 쿨링센터를 찾으십시오.
  - ▶ 미지근한 물에 샤워를 해 몸을 서늘하게 합니다. (찬물을 사용하면, 갑작스러운 체온 변화로 인해 현기증이 생기거나 아플 수 있습니다.)
  - ▶ 차양이나 커튼을 쳐서 햇빛을 가리십시오.
  - ▶ 귀하께서 Home Energy Assistance Program(주택에너지 지원프로그램)의 냉방비 지원 대상일 수도 있습니다. 해당 프로그램에서는 소득 가이드라인에 부합하는 사람들에게 무료 에어컨 및 설치 서비스를 제공하고 있습니다. 자세한 정보는 311번으로 전화하십시오.
- ▶ 목이 마르지 않더라도 물을 많이 드십시오.
- ▶ 알코올이나 카페인이 들어 있는 음료를 피합니다.



## 실외에서 안전을 유지하십시오.

- ▶ 15분마다 물을 마십니다.
- ▶ 그늘에서 직사광선을 피합니다.
- ▶ 그늘진 장소 또는 냉방이 되는 장소에서 자주 휴식을 취합니다.
- ▶ 가볍고 색상이 밝고 느슨한 옷을 입으십시오.
- ▶ 모자를 착용해 얼굴과 머리를 보호하십시오.
- ▶ SPF 15 이상의 자외선 차단제를 사용하십시오.
- ▶ 활동 시간을 이른 아침과 늦은 저녁으로 제한합니다.



# EXTREME HEAT RESPONSE GUIDE



A heat emergency is triggered when the heat index, a measure combining temperature and humidity, is above 100°F for one day or above 95°F for two or more days. However, heat-related illness and death can occur at lower temperatures. In New York City, most heat-related deaths happen inside hot homes. Symptoms of heat illness include hot, dry skin OR cold, clammy skin; confusion; hallucinations; unresponsiveness; nausea or vomiting; trouble breathing; rapid, strong pulse; weakness; or dizziness.



## Know who is at risk.

Some people are at greater risk for health problems from extreme heat. People most likely to be affected by extreme heat include those who do not have a working air conditioner AND:

- Are 65 or older
- Suffer from chronic medical problems such as heart disease, breathing problems, diabetes or obesity
- Have serious mental illness or developmental disabilities
- Take medications that affect the body's ability to maintain a normal temperature. **Check with your doctor for information and advice about any medicines you may be taking.**
- Use drugs or drink heavily
- Are socially isolated, have limited mobility or are unable to leave the house



## Reach out.

- If you or someone you know has symptoms of heat illness, call 911 or go to a hospital.
- Check on neighbors, friends and relatives who may be at risk and help them find a cool place.

## GENERAL GUIDELINES

- Get health information from credible sources ([nyc.gov](http://nyc.gov), [cdc.gov](http://cdc.gov) and 311).
- Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc) for free help in your language.
- In an emergency, always call 911.



## Stay cool.

- If you have an air conditioner, set it to 78°F to stay cool and save energy. When it is hot outside, it can be even hotter inside!
- If you do not have air conditioning:
  - Go to a public place like a library, mall or cooling center. Even a few hours in an air-conditioned environment can help you stay cooler. Call 311 to find a cooling center near you.
  - Take a shower with lukewarm water to cool off. (If you use cold water, the sudden temperature change could make you dizzy or sick.)
  - Close shades or curtains to block the sun.
  - You may qualify for cooling assistance from the Home Energy Assistance Program, which provides free air conditioners and installation services for people who meet income requirements. Call 311 for more information.
- Drink plenty of water, even if you are not thirsty.
- Avoid drinks with alcohol or caffeine.



## Be safe outdoors.

- Drink water every 15 minutes.
- Stay in the shade and out of direct sunlight.
- Take frequent rest breaks in shaded or air-conditioned areas.
- Wear lightweight, light-colored and loose-fitting clothing.
- Wear a hat to protect your face and head.
- Use sunscreen with SPF 15 or higher.
- Limit activity to early morning and late evening.