

올여름 시원하게 보내기

덥고 습한 날씨는 단지 불편함에 그치지 않습니다. 극심한 더위는 뉴욕시에서 가장 치명적인 기상 현상입니다.

올여름에는 미리 대비하여 본인과 주변 사람들의 안전을 지키십시오.



온열질환의 증상

본인이나 주변 사람에게 온열질환 증상이 나타나면 즉시 시원한 곳으로 이동하고, 걸옷을 벗고, 충분한 양의 물을 마시도록 하십시오. 열사병 증상이 보이면 **911**번으로 전화하십시오.

열탈진

두통

어지럼증 또는 기절할 것 같은 느낌

다량의 발한

차갑고 끈적한 피부

메스꺼움 또는 식욕 부진

빠르고 약한 맥박

기력 저하

근육 경련

열사병

혼란, 환각, 방향 감각 상실

어지러움

의식 소실 또는 반응 없음

호흡 곤란

메스꺼움 또는 구토

빠르고 강한 맥박

무력감

뜨겁고 건조한 피부



열탈진은 열사병으로 이어질 수 있습니다.



열사병은 응급 처치를 받지 않으면 사망에 이를 수 있습니다.

다음에 해당하시는 분들은 온열질환에 걸릴 위험이 더 높습니다.

- 음주를 많이 하거나 약물을 사용하는 경우
- 에어컨을 이용할 수 없는 환경에 있는 경우
- 심장 질환, 정신 건강 또는 인지 관련 질환, 당뇨병 등 만성 질환이 있는 경우
- 이뇨제, 일부 항우울제, 혈압약 등 체온 조절을 어렵게 하는 약물을 복용하는 경우
- 거동이 불편한 경우
- 임신 중인 경우



만 4세 미만의 어린이와
만 60세 이상의 성인 또한
위험성이 더 높습니다.

실외에서 시원하게 보내기

- 알코올, 카페인, 당분이 든 음료는 피하십시오.
- 갈증을 느끼지 않더라도 충분히 물을 드십시오.
- 그늘에 머무르십시오.
- 가벼운 옷차림에 모자를 착용하십시오.
- SPF 15 이상의 자외선 차단제를 바르십시오.
- 격렬한 신체 활동은 피하십시오.
- 야외 활동은 햇볕이 약한 이른 아침이나 늦은 저녁 시간대로 옮기십시오.
- 에어컨이 있는 실내에서 휴식을 취하십시오.



자세한 내용은 nyc.gov/health/heat에서 확인하십시오.
뉴욕시 무더위 쉼터를 찾으시려면 311번으로 전화하시거나
finder.nyc.gov/coolingcenters를 방문해 주십시오.



뉴욕시에서 안전하고 건강하게
지내는 방법에 관한 자세한 내용은
nyc.gov/healthysummer에서
확인하시거나 QR 코드를 스캔해
주십시오.