



사실 자료 더위와 건강 관리

폭염은 평소보다 더 더운 날씨로 하루 이상 지속될 수 있습니다. 북서부 지역에서는 보통 90°F 이상의 온도가 3일 이상 지속되는 것을 의미합니다. 건강한 상태를 유지하려면 폭염이 오기 전에 미리 계획하는 것이 중요합니다. 더위를 피해 수분을 충분히 섭취하고 최신 정보를 확인하면, 안전하고 건강하게 생활할 수 있습니다. 여러분과 이웃들이 서로 안녕을 확인하는 것이 좋습니다.

폭염 전

자신의 위험 파악.

다음과 같은 사람은 고온의 날씨가 위험할 수 있습니다.

- 어린 아이
- 65세 이상 고령자
- 심장 질환, 고혈압, 파킨슨병 또는 정신 질환과 같은 만성질환 보유자
- 과체중자
- 야외 근로자
- 운동선수
- 저소득자

자신과 타인을 보호하기 위한 계획.

- TV, 라디오, 온라인 또는 지역 신문에서 날씨 정보를 확인합니다.
- 에어컨이 설치되어 있다면, 잘 작동하는지 확인하십시오.



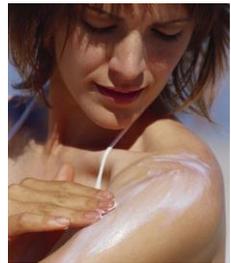
- 폭염 기간 중에 더위를 피할 수 있는 장소(예: 도서관, 지역주민센터, 무더위 쉼터 및 쇼핑센터)를 확인합니다.



폭염 기간 중

더위 피하기.

- 에어컨을 가동 중인 건물에 머물습니다.
- 냉방 장치로 선풍기에만 의존하는 것을 피합니다.
- 특히 오후에는 야외 활동을 자제합니다.
- 직사광선을 피합니다.
- 외출할 때는 20분 전에 선크림을 바르고 사용 지침에 따라 여러 차례 다시 바릅니다.
- 옷은 헐렁하고, 가볍고, 밝은 색상으로 입습니다.
- 찬물로 샤워하거나 목욕합니다.
- 주차 후 특히 어린이나 애완동물을 두고



- 폭염 기간 중에는 의약품을 시원한 장소에 보관해야 할 수 있습니다. 필요하다면, 담당 약사에게 문의하십시오.
- 이웃, 친구 및 가족들에게 더위를 피하는 계획이 있는지 물어봅니다.

내리지 마십시오.

- 위험한 환경에 있는 친구, 가족 및 이웃을 하루에 두 번 이상 확인합니다.



충분한 수분 섭취.

- 평소보다 물을 많이 마십니다. 목이 마를 때까지 물 마시는 것을 미루지 마십시오.
- 실외에서 일하거나 운동할 때는 1시간 마다 2-4컵의 물을 마십니다.
- 알코올 또는 설탕이 많이 함유되거나 음료는 피합니다.
- 가족, 친구, 이웃들이 수분을 충분히 섭취하도록 합니다.

최신 정보 확인.

- 지역 뉴스를 통해 폭염 경고 및 안전 정보를 확인합니다.
- 대기환경지수를 확인합니다. 지수가 높으면, 야외 활동의 일정을 조정하거나 활동 장소를 실내로 바꿉니다.
- 온열 관련 질환의 경고 징후와 응급 처치 방법을 확인합니다.

Oregon Health Authority

공중보건부

보건안보, 대비 및 대응(HSPR) 프로그램

전화: 971-673-1315

팩스: 971-673-1309

OHA 웹사이트:

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

OHA 페이스북: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

OHA 트위터: www.twitter.com/OHAOregon

본 문서는 다른 언어, 큰 글자, 점자 또는 다른 선호하는 형태로 제공될 수 있습니다.

보건안보, 대비 및 대응 프로그램 전화(971-673-1315) 또는

이메일(health.security@state.or.us)로

문의하십시오. 당국은 모든 통신 중계 전화 서비스를 제공하고 있으며, 또는 711번으로 전화하실 수도 있습니다.