



이웃 챙기기: 더운 날씨에 대비하기

덥고 습한 날씨는 단순히 불쾌한 것에 그치는 게 아니라, 뉴욕시에서 가장 치명적인 기상 현상이기도 합니다. 기후 변화로 인해 뉴욕시에서는 위험할 정도로 더운 날씨가 더 잦아지고 심해지고 있습니다. 이 브로셔에서 조언하는 방법에 따라 잘 대비하여, 나와 주변 사람들의 안전을 지키십시오.

온열 질환의 증상

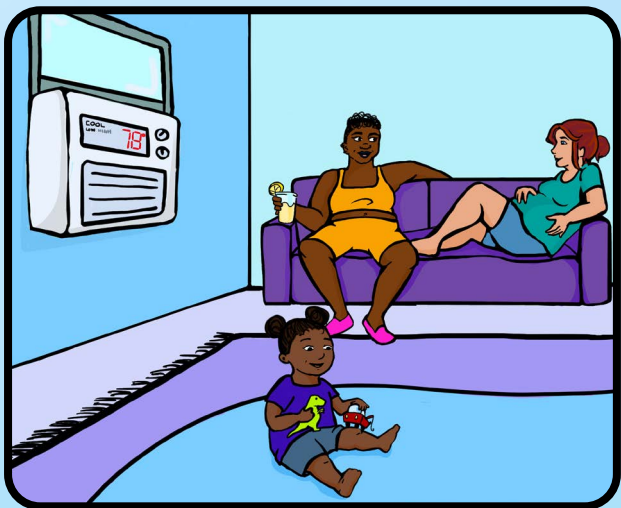
본인이나 주변 사람이 열사병이나 탈진 같은 온열 질환 증상을 보일 경우, **911**로 전화한 후 즉시 시원한 곳으로 이동하여 겉옷을 벗고 충분한 물을 마셔야 합니다.

- 근육 경련
- 지나친 땀 흘림
- 숨 가쁨
- 어지러움
- 두통
- 무력감
- 메스꺼움



온열 질환 고위험군

- 에어컨이 없거나 에어컨을 사용하지 않는 사람들
- 60세 이상의 성인
- 심장 질환, 정신 질환, 인지 장애, 당뇨병 같은 만성 질환이 있는 사람들
- 약물을 사용하거나 술을 많이 마시는 사람들
- 약을 복용하기 때문에 체온을 시원하게 유지하기 힘든 사람들(예: 이뇨제와 일부 항울제 및 혈압약)
- 거동이 불편하거나 집 밖을 나가기 어려운 사람들
- 4세 미만의 영유아
- 야외에서 일하거나 더운 실내에서 일하는 사람들
- 임산부
- 아프리카계 및 저소득 뉴욕 시민(저렴한 주택, 에어컨, 보험 의료 같은 자원의 이용에서 격차를 야기하는 구조적 불평등이 그 원인)





야외에서 체온을 시원하게 유지하기

- 격렬한 신체 활동을 삼갑니다(예: 운동, 고된 육체 노동).
- 갈증이 없더라도 물을 충분히 마십니다.
- 알코올, 카페인, 당분이 있는 음료를 삼갑니다.
- 직사광선을 피해 그늘진 곳에 머뭅니다.
- 가벼운 옷을 입고 얼굴과 머리를 가리는 모자를 착용합니다.
- SPF 15 이상의 선크림을 바릅니다.
- 야외 활동은 햇빛이 강하지 않은 이른 아침과 늦은 저녁에만 합니다.

야외에서 반복적으로 일한다면 귀하는 온열 질환 고위험군에 속합니다. 본인과 동료의 위험을 줄이기 위해 다음을 실천하세요.

- 어지럽거나 기운이 없는 경우에는 모든 활동을 멈추고 시원한 곳으로 이동합니다.
- 15분마다 물을 마십니다.
- 그늘진 곳이나 냉방이 되는 곳에서 자주 휴식을 취합니다.
- 가볍고, 색이 밝으며, 몸을 조이지 않는 옷을 입습니다.
- 카페인이나 당분이 있는 음료를 삼갑니다.



실내에서 체온을 시원하게 유지하기

- 에어컨을 약 화씨 78도(섭씨 25도), 즉 “약냉방”에 맞추어 안전하고 쾌적하게 설정하고 비용도 절약합니다. 바깥 날씨가 매우 더울 때는 선풍기를 사용하거나 창문을 열어도 시원하지 않습니다.
- 창문 가리개를 내리고 커튼을 칩니다.
- 가급적 가스레인지나 오븐은 사용하지 마십시오.
- 시원한 물로 샤워하거나 목욕합니다.
- 갈증이 없더라도 물을 충분히 마십니다.
- 알코올, 카페인, 당분이있는 음료를 삼갑니다.

에어컨이 없는 경우에는 이렇게 하세요.

- 가정 에너지 지원 프로그램(Home Energy Assistance Program)을 통해 무료 에어컨을 신청합니다(on.nyc.gov/3uQXwMo). Con Edison의 재정 지원 프로그램에 등록하여 공과금 할인을 받습니다(bit.ly/3juNAAs).
- 근처에 있는 친구 집, 박물관, 도서관 등 에어컨이 있는 곳을 찾습니다.
- **311**로 전화하거나 finder.nyc.gov/coolingcenters를 방문하여 가까운 뉴욕시 쿨링 센터를 찾습니다.



바깥 날씨가 매우 더울 때는 잊지 말고 **이웃을
챙겨주세요!** 친구, 가족, 이웃, 동료들이
안전하고 건강한 상태인지 확인하세요.



QR 코드를 스캔하거나
nyc.gov/health/heat를
방문하여 자세히 알아보십시오.