

# 필라델피아 보건 준비

## 공중 보건 준비 뉴스레터

### 2022년 여름

이 뉴스레터는 <https://bit.ly/CRPNnewsletter>에서 아랍어, 프랑스어, 아이티 크리올어, 인도네시아어, 크메르어, 한국어, 포르투갈어, 러시아어, 중국어 간체, 스페인어, 베트남어 버전으로 제공됩니다.

각 언어의 인쇄본을 요청하려면 다음 이메일 주소로 문의하세요. [publichealthpreparedness@phila.gov](mailto:publichealthpreparedness@phila.gov)

## 필라델피아는 더워요!

### 체온 유지

- 에어컨을 가동한 곳에서 시간을 보내세요.
  - 실내에서 진행하는 무료 여름 활동은 **3페이지**를 참조하세요.
- 야외에 있을 때는 그늘 아래에 머무르세요.
- 가볍고 헐렁한 옷을 입고 머리를 가리세요.

### 수분 유지

- 목이 마르지 않아도 물이나 과일 주스를 충분히 많이 마시는 것이 좋습니다.
- 주류, 카페인이나 당분이 많은 음료수는 피하세요.



### 주변 돌보기

- 고령자, 외출이 어려워 집에만 있는 인물, 혼자 사는 사람의 안부를 살피세요.
- 노숙자 지원 서비스에 연락하려면 215-232-1984번으로 문의 바랍니다.
- 누군가 의사의 도움이 필요한 응급 상황이라고 생각되면 **911**에 신고하세요.

### 최신 정보 접하기

- @PhilaOEM을 팔로우하면 폭염 및 응급 상황 경로를 스마트폰에서 무료로 바로 받아볼 수 있습니다.
  - 888-777번으로 READYPHILA라고 문자 메시지를 보내 가입하시면 됩니다.

## 코로나19 백신, 검사와 마스크 제공처 찾기

- 무료 백신은 [www.phila.gov/vaccine](http://www.phila.gov/vaccine) 및 [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov)에서 찾을 수 있고, 전화 215-685-5488로 문의해도 됩니다(본인의 모국어 통역을 원하는 경우 3번, 스페인어는 2번을 누르세요. TRS/TTY 도움이 필요한 경우 711번으로 전화하세요).
- 무료 가정용 검사 <https://www.covidtests.gov/>  
무료 마스크 <https://bit.ly/FreeN95s>  
(보험이 없더라도 괜찮습니다.)



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

## 날씨가 더워지면 누구를 걱정해야 할까요?

날씨가 매우 더울 때 특히 건강이 위험한 사람이 있습니다.

- 집에만 있어야 하는 사람
- 야외에서 근무하는 사람
- 65세 이상의 성인
- 유아와 어린이
- 몇몇 장애와 질병이 있어 체온을 낮추기 어려운 사람
- 노숙자
- 운동선수



지인에게 여러분 자신의 안부를 확인하도록 당부하고,  
기온이 많이 오르면 가족, 친구와 이웃의 안부를 확인하세요.

## 폭염 때문에 몸이 아플 수도 있나요?

알고 계셨나요? 하루만 폭염이어도 여러 가지 건강 문제가 발생할 수 있지만,  
폭염이 며칠씩 이어지면 더 위험합니다.

### 소모성 열사병

가능한 증상:

- 땀을 많이 흘림, 두통, 힘이 없음, 피로감, 어지럼증, 메스꺼움 또는 구토

대처 방법:

- **증상이 한 시간 이상 지속되는 경우** 의사나 의료인에게 전화
- 에어컨을 가동한 곳으로 이동
- 시원한 물을 조금씩 마시기
- 시원한 물로 샤워나 목욕하기

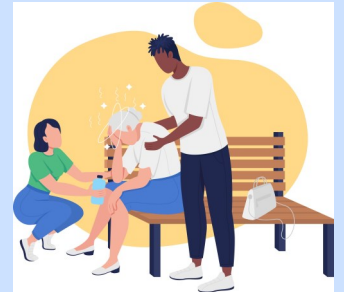
### 열사병

가능한 증상:

- 체온이 매우 높음, 혼란스러움, 지끈거리는 두통, 메스꺼움, 의식을 잃음

대처 방법:

- 열사병은 응급 상황입니다.  
**911에 신고하세요.**



## 더 많은 체온 유지 팁



하루 중 가장 더운 시간대는 대략 오전 11시부터 오후 4시입니다.

- 힘든 신체 활동은 피하고 햇볕을 받지 않는 곳에 머무르세요.

평소보다 많은 양의 물을 섭취하여 수분을 유지해야 할 수 있습니다.

- 목이 마르지 않아도 물이나 과일 주스를 조금씩 마시는 것이 좋습니다.

## 여름 활동을 통해 시원한 여름 보내기

### 예술 지원

누구나 매일 예술과 문화를 접할 수 있도록 지원

- 참여할 장소는 웹페이지([www.art-reach.org](http://www.art-reach.org))에서 확인하거나 (267) 515-6720번으로 전화 문의하세요.
  - ◇ 입장료는 일 인당 \$2입니다(최대 3인). 프로그램에 참여하는 박물관, 식물원, 사적지나 문화유산의 안내 데스크에 유효한 ACCESS 카드와 사진이 부착된 신분증을 제시하세요.
  - ◇ 고등학생의 경우 학생증을 지참하면 박물관에 무료입장할 수 있습니다.
- 다음 박물관은 EBT 카드나 Access 카드를 소지한 인물의 경우, 어른 4명까지 입장료 무료 혜택을 제공하며 만 18세 미만의 어린이는 무료입니다.
  - ◇ Please Touch 박물관
  - ◇ 필라델피아 미술관
  - ◇ 펜실베이니아 주립대학교 고고학 및 인류학 박물관
  - ◇ 이스턴 주립 교도소 역사박물관



### 무더위 쉼터

- 언제든지 가까운 도서관에 가보세요. 주민에게 개방되어 있어 에어컨이 가동된 실내에서 체온을 식힐 수 있습니다.
- 폭염 관련 응급 상황이 발생하면 더 많은 시설의 개방 시간을 연장할 방침입니다.
- 가까운 시설 찾기: [bit.ly/PhillyHeatEmergency](https://bit.ly/PhillyHeatEmergency) 를 참조하거나 311로 전화 문의하세요.

### 분수 놀이터

- 올여름에는 무료로 재미있고 안전하게 물놀이를 할 수 있도록 분수 놀이터가 준비되어 있습니다.
- 필라델피아에는 90곳이 넘는 분수 놀이터가 있습니다.
- 가까운 시설 찾기: <https://bit.ly/SpraygroundFinder> 를 참조하거나 311로 전화 문의하세요.



### Play Street

- 여름 동안 매주 주중에는 해당 도로의 출입을 통제하여 해당 블록에 거주하는 어린이를 위해 무료 음식을 제공하고 밖에서 자유롭게 놀도록 할 수 있습니다.
- 주민은 자신이 거주하는 블록의 교통 통제를 신청할 수 있습니다.
- Playstreet는 여름철 오전 10시부터 오후 4시까지 진행할 수 있습니다.
- Playstreet를 신청하려면 (215) 685-2719 번으로 전화하거나 인터넷([www.phila.gov/programs/playstreets/](http://www.phila.gov/programs/playstreets/))을 통해 문의하시기 바랍니다.

### 공립 수영장

- 누구나 무료로 이용할 수 있습니다.
- 자세한 일정은 [www.phila.gov/ppr](http://www.phila.gov/ppr) 에 정기적으로 업데이트됩니다.

# 정신 건강과 웰빙

상시 운영, 통역 서비스 제공  
정신 건강이 위태로워 도움이 필요하신가요?  
215-685-6440으로 전화 문의하세요.  
정신 건강 및 중독 상담 서비스: 888-545-2600

[HealthyMindsPhilly.org](http://HealthyMindsPhilly.org)에서 무료, 온라인 행동 건강 검사와 리소스를 제공합니다.

## 폭염 시기 실내 생활 대비

쾌적한 주거 지원

### 긴급 공공시설 서비스 기금

케이스 관리, 금전적 지원, 교육 워크숍 등  
1608 Walnut St. Suite 600, Phila. PA 19103  
215.972.5170 [www.uesfacts.org](http://www.uesfacts.org)

### UESF's Front Door—복지 센터(Benefits Access Center)

주 정부 및 연방 정부 복지 수당에 관해 자세히 알아보고 등록  
215.814.6845 — [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

### 공공시설 지원 프로그램(Utility Assistance Program)

공공시설 서비스 중단(끊김) 또는 중단 임박  
215.814.6837 — [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

### 지역 에너지 센터(Neighborhood Energy Centers)

공공요금 절약하는 방법을 알려드리고, 공과금 청구서 납부를 도와드립니다.

<https://bit.ly/PhillyNEC>

## PCA Helpline: 215-765-9040

폭염과 관련한 안전 팁, 식사 지원 및 기타 자원을 제공합니다.

폭염과 관련한 응급 상황이 발생하면 전문 간호사가 폭염과 관련이 있는 각종 건강 문제를 자세히 안내해드립니다.

## 연결의 끈을 놓지 마세요!

최신 정보는 [phila.gov/heat](http://phila.gov/heat), [facebook.com/phillyhealth](https://facebook.com/phillyhealth) 및 [twitter.com/PHLPublicHealth](https://twitter.com/PHLPublicHealth) 에서 확인하세요.



이 뉴스레터의 인쇄본을 요청하고자 하거나 궁금한 점이 있거나 번역 관련 문제가 있는 경우 [PublicHealthPreparedness@phila.gov](mailto:PublicHealthPreparedness@phila.gov)로 이메일을 보내 문의하거나 (215) 429-3016번으로 전화하여 **공중 보건 준비 지원팀(Public Health Preparedness Outreach Team)**에 메시지를 남겨주세요. **여러분의 의견은 언제나 대환영입니다!**

커뮤니티 대응 파트너 네트워크(<http://bit.ly/phlcommunityresponse>)에 가입하여