



# 여름 더위 팩트 시트



Department of  
**Public Health**

CITY OF PHILADELPHIA

# 필라델피아를 시원하게

## 고령자를 위한 정보



체온을 시원하게 유지하세요. 에어컨을 가동한 곳에서 시간을 보내세요.



친구나 이웃이 여러분의 안부를 확인하도록 부탁드립니다.



몸이 편치 않다고 느끼면 의사의 도움을 받으세요.

## 알고 계셨나요?

- 하루만 폭염이 와도 건강 문제를 유발할 수 있지만, 폭염이 며칠째 이어지는 경우가 가장 위험합니다.
- 만성 질환이나 일부 의약품의 경우 몸이 체온이나 땀 배출을 적절히 조절하는 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 의사와 미리 상담하고, 몸 상태가 좋지 않으면 일찌감치 도움을 청하세요.
- 운동 능력에 문제가 있는 경우 날이 더우면 상태가 악화할 수 있으므로 특히 날이 더울 때 에어컨이 있는 곳으로 이동하기가 더 어려워질 수 있습니다. **CCT (215) 580-7700**번으로 전화하여 교통수단 서비스를 신청하세요.
- 혼자 사는 사람일수록 더 위험합니다. 미리 계획을 세워 가족의 안부를 확인하고 상대방에게도 자신의 안부를 확인하도록 부탁드립니다.

## 리소스

공공시설 지원(Utility Assistance)  
USEF: 공과금 지원 제도(Utility Grant Program)  
215.814.6837번으로 전화하여 자세한 정보 문의

미리 계획을  
세워@PhilaOEM으로부터 폭염 및 날씨 관련 경보를 휴대폰으로 바로 받아보세요. 888-777번으로 READYPHILA라고 문자 메시지를 보내 가입하시면 됩니다.

PCA Hotline:  
215-765-9040  
전문 간호사가 폭염 관련 팁과 리소스를 안내해 드립니다.

더 많은 폭염 관련 리소스를 확인하거나 가까운 Cooling Center 위치를 찾아보려면 3-1-1번으로 전화하거나 [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat) 를 참조하세요.

# 필라델피아를 시원하게

야외 근로자를 위한 정보



소모성 열사병의 징후 (땀을 많이 흘림, 어지럼증, 메스꺼움, 근육통)를 알아두세요.



수분을 보충하세요. 야외 작업 전날과 당일에는 물이나 음료수를 충분히 마셔야 합니다.



체온 유지: 에어컨을 켜둔 곳이나 그늘에서 휴식을 취하세요.

## 알고 계셨나요?

- 하루만 폭염이 와도 건강 문제를 유발할 수 있지만, 폭염이 며칠째 이어지는 시기가 더 위험합니다.
- 체력 소비가 많이 필요한 활동은 하루 중 가장 더운 때(오전 10시부터 오후 2시까지)를 피하는 것이 좋습니다. 더운 날씨에도 밖에서 일해야 하는 경우, 가급적 그늘에서 일하고 우산이나 방수포를 이용해 그늘을 만드세요.
- 햇볕에 쬐면 체온이 올라가고 몸을 식히기 더 어려워집니다. 선크림을 자주 바르세요(포장지의 안내 참고).
- 날씨가 더울 때는 몸에서 수분이 대량 손실될 수 있습니다. 평소보다 많은 양의 물을 섭취하여 수분을 유지해야 할 수 있습니다. 더운 날씨에 밖에서 일해야 하는 경우, 전날부터 물을 많이 마시고 더운 날에는 목이 마르지 않더라도 물을 마시는 것이 좋습니다. 물, 천연 과일 주스나 에너지 드링크가 가장 좋습니다. 단 음료수나 카페인이 함유된 음료수는 가급적 피하세요.

## 리소스

OSHA-NIOSH 폭염 안전 도구(Heat Safety Tool) 앱 다운로드

미리 계획을 세워 폭염과 날씨에 관한 무료 경고를 휴대폰으로 바로 받아보세요. 888-777번으로 READYPHILA라고 문자 메시지를 보내 가입하시면 됩니다.

PCA Heatline: 215-765-9040  
전문 간호사가 폭염 관련 팁과 리소스를 안내해 드립니다.

더 많은 폭염 관련 리소스를 확인하거나 가까운 Cooling Center 위치를 찾아보려면 3-1-1번으로 전화하거나 [www.phila.gov/heat](http://www.phila.gov/heat) 를 참조하세요.