

# 온열 질환 징후 주의 사항

## 소모성 열사병

### 증상:

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



### 대처 방법:

- 증상이 한 시간 넘게 지속되는 경우 의사와 상담하기
- 에어컨을 가동한 곳으로 이동하기
- 시원한 물을 조금씩 마시기
- 시원한 물로 샤워나 목욕하기



## 열사병

### 증상:

- 체온이 매우 높음
- 혼란
- 지끈거리는 두통
- 메스꺼움
- 의식을 잃음



열사병은 응급 상황입니다!

이러한 징후가 보이는 경우 **911** 에 신고하세요.



## 폭염 시기 실내 생활 대비

UESF

Front Door 복지 센터

주 정부 및 연방 정부 혜택에 대해

자세히 알아보고 등록하세요.

[215-814-6845](tel:215-814-6845) – [BAC@uesfacts.org](mailto:BAC@uesfacts.org)

공공시설 지원 프로그램

공공시설 서비스 중단 임박 또는 중단됨

[215-814-6837](tel:215-814-6837) – [utility@uesfacts.org](mailto:utility@uesfacts.org)

# 필라델피아를 시원하게!



더 많은 폭염 관련 리소스 참고:

[phila.gov/heat](http://phila.gov/heat)

커뮤니티 대응 파트너 네트워크

가입하여 폭염 경보 및 여타 공공 보건 긴급 상황에 관한 최신 정보를 받아보세요.



온라인  
가입

[bit.ly/phlcommunityresponse](https://bit.ly/phlcommunityresponse)

올여름을 시원하게 보내세요

## 알고 계셨나요?



날씨가 너무  
더워도 질병을  
유발할 수  
있어요.

## 특히 위험한 사람은 누구?

너무 더운 날씨는 모두에게 위험합니다. 그중에서도 다음과 같은 대상에게 더 위험할 수 있습니다.

- 만 65 세 이상의 고령자
- 유아와 어린이
- 만성 질병(예: 당뇨, 심장질환 등)을 앓는 환자
- 노숙자
- 야외 근로자
- 운동선수



☀️ 날씨가 덥고 습하면 공기의 질이 떨어지기도 합니다.

천식과 같은 호흡기 질환을 앓는 환자인 경우 밖에서 보내는 시간을 줄이는 것이 좋습니다.



### 필라델피아 노인돌봄 기관

(Philadelphia Corporation for Aging)

PCA Heatline 에 전화하면 전문 간호사가 폭염 관련 팁과 리소스를 안내해 드립니다.

PCA Heatline: 215-765-9040



## 대처 방안

### ☑️ 체온 유지

- 에어컨이 가동된 건물 실내에 머무르기
- 직사광선 피하기
- 가볍고 헐렁한 옷 입기



### ☑️ 수분 유지

- 물, 과일 주스, 기타 음료수 많이 마시기
- 술, 카페인, 단 음료 피하기

### ☑️ 최신 정보 접하기

- @PhilaOEM 을 팔로우하면 폭염 및 응급 상황 경고를 스마트폰에서 무료로 바로 받아볼 수 있습니다. 888-777 번으로 **READYPHILA** 라고 문자 메시지를 보내 가입하시면 됩니다.
- 지역 일기예보 최신 정보 접하기

### ☑️ 주변 돌보기

- 고령자나 집 밖을 나오지 못하는 이웃 주민의 안부 살피기
- 도움이 필요한 노숙자를 보면 215-232-1984 에 신고하세요.
- 누군가 의사의 도움이 필요한 응급 상황이라고 생각되면, 911 에 신고하시기 바랍니다.

## 시 정부 서비스

### 무더위 쉼터

폭염 응급 상황 시 이곳에서 더위를 피해 에어컨 바람으로 몸을 식힐 수 있습니다. 가까운 무료 도서관을 방문하거나 **3-1-1 로 전화하여 주변의 무더위 쉼터 위치를 확인**하세요.

### 분수 놀이터

필라델피아 시내의 90곳이 넘는 분수 놀이터에서 울며 웃으며 무료로 재미있고 안전하게 물놀이를 즐기세요. 가까운 곳 찾아보기: [bit.ly/SpraygroundFinder](http://bit.ly/SpraygroundFinder)

### 공립 수영장

시민들이 여름마다 애용하는 수영장은 더위를 식히고 활동적으로 재미있게 즐길 수 있는 좋은 곳입니다. 수영장 개장 일정 찾아보기: [phila.gov/ppr](http://phila.gov/ppr)



### Play Street

여름 동안 매주 주중에는 해당 도로의 출입을 통제하여 해당 블록에 거주하는 어린이를 위해 무료 음식을 제공하고 밖에서 자유롭게 놀도록 할 수 있습니다.

Playstreet 를 신청하려면

(215) 685-2719 번으로 전화하거나 인터넷 ([www.phila.gov/programs/playstreets/](http://www.phila.gov/programs/playstreets/))을

통해 문의하시기 바랍니다.

