

공중 보건 대비 뉴스레터 | 2025년 여름



이 뉴스레터에서
다음은 기대할 수 있습
니다.

폭염 관련 질병.

시원한 여름 활동.

유틸리티 지원.

정신 건강 리소스 및 COVID-19 정
보.

이 뉴스레터에 대하여

이 뉴스레터는 주민들이 폭풍우, 전염병 등과 같은 공중 보건 비상 사태에 보다 잘 대비할 수 있도록 공중 보건 대비 프로그램에서 제작한 것입니다.

이 뉴스레터는 bit.ly/CRPNnewsletter에서 한국어, 암하라어, 아랍어, 다리어, 프랑스어, 아이티 크리올어, 인도네시아어, 크메르어, 포르투갈어, 러시아어, 중국어 간체, 스페인어, 스와힐리어, 베트남어 및 영어로 제공됩니다.

무료 인쇄본 요청.



bit.ly/PHPMaterials



215-429-3016으로 메시지를 남겨주세요.

ReadyPhiladelphia에 가입하는 것을 잊지 마세요!

비상관리국(Office of Emergency Management)은 시의 광역 알림 시스템인 ReadyPhiladelphia를 사용하여 무료 이메일 및 문자 알림을 통해 악천후에 대한 정보를 공유합니다.

이제 다음 **11개 언어**로 경고를 사용할 수 있습니다. 영어, 한국어, 프랑스어, 아랍어, 러시아어, 스페인어, 베트남어, 중국어 간체, 아이티 크리올어, 포르투갈어, 스와힐리어, 미국 수화.

무료 문자 알림을 받으려면 **READYPHILA**라고 문자를 **888-777**로 보내시거나 bit.ly/ReadyPhila에서 가입하세요.



자신과 사랑하는 사람을 보호하십시오

폭염 관련 질병

하루의 무더위도 건강 문제를 일으킬 수 있지만, 폭염이 며칠간 연속되면 훨씬 더 위험할 수 있다는 사실을 알고 계셨나요?

누가 위험할까요?

- 혼자 사는 사람들.
- 직장이나 집에서 에어컨을 이용할 수 없는 사람들.
- 65세 이상 성인.
- 영유아.
- 밖에서 일하는 사람들.
- 더위를 식히기 어려운 일부 장애나 의학적 질환이 있는 사람들.
- 노숙 생활을 하고 있는 사람들.

열탈진

증상은 다음과 같습니다.

- 과도한 발한, 두통, 허약감, 피로, 빠르지만 약한 맥박, 어지러움, 메스꺼움 또는 구토.

해야 할 일:

- 에어컨이 설치된 공간에서 휴식을 취하십시오.
- 시원한 물을 조금씩 마시세요.
- 식힌 수건을 목에 두르십시오.
- 시원한 샤워나 목욕을 하십시오.
- 구토를 하거나 증상이 악화되거나 **1시간 이상 지속될 경우 911에 전화**하거나 의사의 진료를 받으십시오.

열사병

증상은 다음과 같습니다.

- 육신거리는 두통, 매우 높은 체온(39.4°C 또는 103°F 이상), 빨갛고 뜨겁고 건조한 피부(땀을 흘리지 않음), 혼란, 빠르지만 강한 맥박, 구토, 의식 불명.

해야 할 일:

- 열사병은 **응급상황**입니다. **911에 전화**하십시오.
- 환자에게 절대 아무것도 마시게 하지 마세요.

필라델피아에서 밖은 덥습니다!

극심한 더위는 사람과 애완 동물에게 위험할 수 있습니다. 또한 유틸리티 중단을 유발할 수도 있습니다. 기후 비상 사태로 인해 극심한 폭염이 더 자주 발생하고 있습니다.

극심한 폭염에 대비하는 방법, 폭염 안전 수칙 및 다양한 언어의 리소스를 phila.gov/heat에서 확인할 수 있습니다.

Philadelphia Corporation for the Aging Helpline

215-765-9040

식사, 공과금 지불, 폭염 안전 수칙 및 기타 리소스에 대한 지원을 전화로 요청하십시오.

폭염 비상 시에는 교육을 이수한 간호사들이 폭염과 관련된 건강 문제에 대해 상담해 드릴 수 있습니다.

반려동물과 장애인 보조 동물을 잊지 마세요

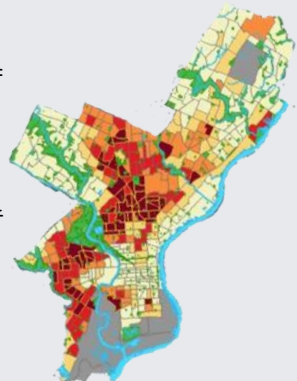
- 반려동물은 실내로 들고 오랜 시간 혼자 두지 마세요.
- 야외에 방치된 동물이 있을 경우 **267-385-3800**으로 동물관리국(Animal Control)에 신고하세요.

폭염 취약성 지수(HVI)

필라델피아 폭염 취약성 지수(HVI)는 어떤 지역이 극심한 폭염에 가장 취약한지를 보여주며, 극도로 더운 날씨로 인한 건강 악화의 주요 원인을 나타냅니다.

- 지도를 통해 주소를 검색하면, 다양한 리소스를 확인하고 필라델피아 내에서 지역마다 폭염 취약성이 왜 다른지에 대해 더 자세히 알아볼 수 있습니다.

bit.ly/PHLHeatVlmap에서 대화형 지도를 방문하십시오.



올 여름을 시원하게 지내세요

Art Reach

그레이터 필라델피아 지역과 델라웨어 전역의 박물관, 극장, 정원, 문화 시설을 모두가 이용할 수 있도록 지원합니다.

- **Art Reach**는 식품 또는 의료 혜택과 같은 공공 지원을 받는 개인에게 필라델피아와 델라웨어 지역에 소재하는 80곳 이상의 문화 시설을 \$2에 입장할 수 있는 혜택을 제공합니다.
 - 참여 기관 위치는 art-reach.org에서 확인하시거나 **267-515-6720**으로 전화하세요.
- 다음 박물관들은 EBT 또는 ACCESS 카드를 소지한 경우 성인 최대 4명까지 무료 입장이 가능하며, 18세 미만 어린이는 무료입니다.
 - Please Touch Museum
 - 필라델피아 미술관
 - UPenn 고고학 및 인류학 박물관
 - 동부 주립 교도소 역사 유적지
- Students at Museums in Philly(STAMP) 프로그램을 통해 필라델피아의 모든 고등학생은 20곳의 박물관과 문화 시설을 무료로 관람할 수 있습니다. bit.ly/AR-STAMP를 방문하세요.



냉방 센터

- 무더위를 피하려면 도서관 운영 시간 동안 언제든지 가까운 도서관을 방문해 에어컨이 나오는 실내에서 쉬세요.
- 폭염 비상 시에는 더 많은 도서관이 연장된 시간 동안 운영됩니다.
- 가까운 냉방 센터를 찾으시려면 **3-1-1**에 전화하시거나 bit.ly/CoolingCenterPHL을 방문하세요.

Spraygrounds

- Spraygrounds는 여름철에 무료로 물놀이를 즐길 수 있는 재미있고 안전한 방법입니다.
- 필라델피아에는 90개 이상의 spraygrounds가 있습니다!
- 가까운 스프레이그라운드를 찾으시려면 **3-1-1**에 전화하시거나 bit.ly/SpraygroundFinder를 방문하세요.
- 무료이며 모두에게 개방되어 있습니다.
- 도시 전역에 60개의 수영장이 있으며, 그중 13곳에는 수영장 리프트(이동 보조 장치)가 마련되어 있습니다.
- 자세한 일정, 이용 정보, 무료 강습 및 행사 정보를 확인하시려면 bit.ly/PublicPoolFinder를 방문하세요.



Playstreets

- 여름철 평일마다 거리에서 아이들에게 무료 식사를 제공하고, 밖에서 놀 수 있도록 거리를 폐쇄할 수 있습니다.
- 주민들은 차량 통행을 막기 위해 거리를 폐쇄하는 신청을 할 수 있습니다.
- Playstreets는 여름 동안 오전 10시부터 오후 4시까지 열립니다.
- Playstreet가 되기 위해 신청하려면 **(215) 685-2719**로 전화하거나 웹사이트 phila.gov/programs/playstreets를 방문하세요.



무더운 날씨에 대비하세요

주택 및 기타 리소스

올 여름 집에서 안전하고 시원하게 지내세요.

유틸리티 응급 서비스 기금(UESF)

사례 관리, 재정 지원, 교육 워크샵 등.

215-972-5170 - uesfacts.org

UESF 유틸리티 지원 프로그램

유틸리티 서비스가 중단 위기에 처하거나 중단되었습니다.

215-814-6837 - utility@uesfacts.org

BenePhilly

공적 혜택을 신청할 수 있는 무료 일대일 지원.

844-848-4376 - bit.ly/BenePhilly

Neighborhood Energy Centers

공과금을 절약하고 에너지 요금을 지불하는 데 도움이 되는 방법에 대한 정보. bit.ly/PHLNECs를 방문하세요.

호흡기 바이러스

호흡기 질환이 여전히 퍼지고 있으니, 전염을 막기 위해 예방에 힘써주세요.

- 백신에 대한 최신 정보를 확인하세요.
- 증상이 있는 경우 가능하면 COVID-19 검사를 받으십시오.
- 사람이 많은 공공장소에서는 마스크를 착용하세요.
- 몸이 아프면 집에 계십시오.
- bit.ly/Get_vaccinated

보험이 없더라도 무료 또는 저렴한 의료 서비스를 찾으십시오.

- phila.gov/primary-care

질문이 있으신가요? 필라델피아 공중 보건부에 **215-685-5488**로 전화하십시오. 스페인어로 통화를 원하시면 **2**를 누르세요. 귀하의 언어로 통역 서비스를 받기 원하시면 **3**을 누르세요. TRS/TTY 지원을 받으려면 711을 누르십시오.

정신 건강 리소스

- 귀하는 혼자가 아닙니다.
- 연중무휴 24시간 언제든지 연락주세요(통역 가능).

정신 건강 위기 핫라인

- 215-685-6440

정신 건강 및 중독 서비스

- 888-545-2600

무료 온라인 스크리닝 및 리소스

- HealthyMindsPhilly.org

필라델피아에서 성인 **6명** 중 **1명** 이상이 정신 건강 질환 진단을 받았습니다.



연결을 유지하세요


저희 웹사이트를 방문


하십시오.

 bit.ly/PDPHPreparednessOutreach

리소스 표 또는 교육을 요청하세요.

이 뉴스레터의 사본을 원하시거나, 질문이 있으시거나 번역에 문제가 있는 경우 저희에게 문의하십시오.

 PublicHealthPreparedness@phila.gov

 215-429-3016으로 메시지를 남겨주세요.

지역사회 대응 파트너 네트워크(CRPN)에 가입하세요.

 bit.ly/phlcommunityresponse

필수 공중 보건 관련 정보를 확인하고 이를 가족, 친구, 이웃에게 전해주세요.

