



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
부탁하세요.



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 부탁하세요.

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 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 스포츠 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 를 참조하세요.