



더위를 이겨냅시다!

필라델피아에서 시원한 여름을 보내기 위한 필수 팁



더위 관련 질병



열탈진

증상:

- 땀을 지나치게 흘림
- 두통
- 쇠약, 피로, 어지러움
- 구역질 또는 구토

해야 할 일:

- 증상이 한 시간 이상 지속될 경우 의사에게 연락하기
- 에어컨이 있는 공간으로 이동하기
- 시원한 물 한 모금 마시기
- 시원한 물로 샤워 또는 목욕하기

열사병

증상:

- 매우 높은 체온
- 의식 혼미
- 머리가 깨질 듯한 두통
- 매스꺼움
- 의식 불명

더운 날씨 실내 생활 대비하기

유틸리티 긴급 서비스 기금(UESF)

프론트도어 복지 지원 센터

주 및 연방 혜택에 대하여 자세히 알아보고 등록하세요.

215-814-6845번 — BAC@uesfacts.org

유틸리티 지원 프로그램

유틸리티 서비스가 중단될 위기에 처하거나 차단된 경우.

215-814-6837번 — utility@uesfacts.org

추가적인 더위 관련 자료는

phila.gov/heat에서

확인하세요.

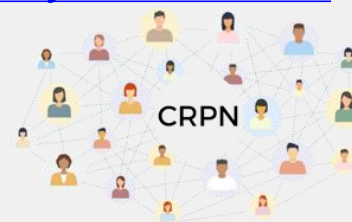
소통을 계속 유지합시다!

커뮤니티 대응 파트너 네트워크

필수 공중 보건 정보를 얻어서 가족, 친구, 이웃과 공유합시다.



bit.ly/CRPNnewsletters



열사병은 응급 상황입니다.

해당 징후가 있다면 911로 전화하세요.



Department of
Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

취약한 사람은?

매우 무더운 날씨는 모두에게 위험합니다. 질병에 걸릴 가능성이 높은 사람은 다음과 같습니다.

- 65세 이상 성인
- 영유아
- 만성 질환(예: 당뇨 또는 심장병)이 있는 사람
- 노숙 생활을 하는 사람
- 야외 또는 에어컨이 없는 환경에서 일하는 사람
- 운동 선수

덥고 습한 날씨는 대기의 질도 나빠지게 할 수 있습니다. 호흡기 질환(예: 천식)이 있는 경우, 야외 활동 시간을 제한해야 할 수도 있습니다.

필라델피아 노인 복지 기관(PCA) 직통 전화 ☎
 폭염 비상사태가 선포된 경우 훈련된 간호사로부터 폭염 안전 팁과 자료를 받을 수 있습니다.
215-765-9040번으로 문의하세요.



할 수 있는 일

최신 정보 확인하기

- @PhilaOEM에서 전화로 직접 보내는 무료 폭염 및 비상 경보를 받아 보세요. 신청하려면 **READYPHILA**라고 **888-777**번으로 문자를 보내세요.
- 지역 날씨와 대기의 질에 관한 최신 정보를 받아 보세요.

시원하게 지내기

- 에어컨을 켜 놓으세요.
- 직사광선을 피하세요.
- 가볍고 헐렁한 옷을 입으세요.

충분한 수분 섭취하기

- 물, 과일 주스, 기타 액체를 충분히 섭취하세요.
- 알코올, 카페인, 설탕이 들어간 음료를 피하세요.

다른 사람 살펴보기

- 고령자와 외출이 어려운 이웃을 확인하세요.
- 도움이 필요한 노숙 생활을 하는 사람을 발견한 경우, **215-232-1984**번으로 연락하세요.

누군가가 의료 응급 상황을 겪고 있다고 생각될 경우, **911**번으로 연락하세요.

도시 서비스



쿨링 센터(Cooling Centers)
 더위로 인한 긴급 상황에서 열을 피하고 에어컨 바람을 쐬 수 있는 장소입니다. 가까운 쿨링 센터를 확인하려면, **3-1-1**번으로 전화하거나 bit.ly/PHLHeatSafety에 방문하세요.



스프레이 그라운드(Spray Grounds)
 무료이면서 재미있고 안전한 방식으로 이번 여름 물놀이를 즐길 수 있는 장소이며 필라델피아에 90개 이상이 있습니다! 가까운 곳을 확인하려면, bit.ly/SpraygroundFinder에 방문하세요.



공공 수영장
 수영장은 더위를 식히며 즐겁게 활동성을 유지할 수 있는 좋은 장소입니다. 수영장 개장 일정을 확인하려면, bit.ly/PublicPoolFinder에 방문하세요.



플레이스트리트(Playstreets)
 여름 동안 평일마다 거리를 막고 블록 내 아이들에게 무료 식사를 제공하며 아이들이 야외에서 놀 수 있도록 합니다. 플레이스트리트(Playstreet) 참여를 신청하세요! **215-685-2719**번으로 전화하거나 bit.ly/PHLPlaystreets에 방문하세요.