

더운 계절, 대비하세요

캘리포니아에서는 폭염이 점점 더 빈번해지고, 더욱 극심해지고 있습니다. 알아두셔야 할 내용과 대비 방법을 안내해 드립니다.



폭염이란 무엇입니까?

폭염은 기온이 화씨 90도(섭씨 32도) 이상인 상태가 2일 이상 지속되는 경우를 말합니다.



일사병 징후 알아보기

일사병은 높은 온도에 오랜 시간 노출되어 신체가 과열된 상태를 말합니다. 몸에 다음과 같은 반응이 나타날 수 있습니다.

- 현기증
- 두통
- 과도한 땀
- 근육 경련
- 구역
- 호흡곤란
- 허약감



열사병 증상 알아보기

- 체온이 화씨 103도(섭씨 39.4도)를 초과함
- 의식 혼란
- 실신 또는 의식 잃음



열사병 위험이 가장 높은 사람은 누구인가요?

- 영유아와 어린이
- 실외 근로자
- 65세 이상인 사람
- 천식이 있는 사람
- 임산부
- 주거지가 없는 사람

폭염에 대비하기 위해 준비해야 할 사항을 안내해 드립니다

폭염 시 가장 중요한 것은 가능한 한 시원하고 안전하게 지내는 것입니다. 알아두면 좋은 중요한 팁을 안내해 드립니다.

일반적인 팁

- 날씨와 기상 예보를 확인하세요.
- 물을 자주 마시고, 술이나 카페인 음료는 피하세요.
- 어린이나 반려동물을 절대 차 안에 혼자 두지 마세요. 단 몇 분이더라도 안 됩니다.
- 복용 중인 약에 대해 담당 의사와 상담하세요.
- 가족, 친구, 이웃의 안부를 확인하세요.
- 혼자 살고 있는 고령의 이웃이나 친척의 안부를 확인하세요.
- calalerts.org/signup.html에서 긴급 경보 수신을 신청하세요.
- 미국 정부 웹사이트인 ready.gov/heat에서 자세한 정보를 알아보세요.



실내에 있는 경우

- 식량, 물, 얼음을 충분히 준비해 두세요.
- 오전 10시부터 오후 4시까지는 가능한 실내에 머무르세요.
- 블라인드와 창문을 닫아 두세요.
- 시원한 물로 샤워하거나 목욕하세요.
- 손이나 발을 찬물에 담그세요.
- 에어컨을 사용하세요. 요금 납부 지원을 받으려면, csd.ca.gov/energybills를 방문하세요.
- 에어컨이 없는 경우 하루 중 이른 시간에는 선풍기를 사용하고 시원한 곳에 머무르세요.
- 쇼핑몰, 도서관, 무더위 쉼터 또는 영화관에 가는 것도 좋습니다.



실외에 있는 경우

- 오전 10시부터 오후 4시까지는 격렬한 활동을 피하세요.
- 실외에서 일할 경우, 이른 아침에 시작하세요.
- 가능하면 외출하기 전에 물을 충분히 챙기세요.
- 목이 마르기 전에 물을 자주 마시세요.
- 20분마다 그늘이나 실내에서 휴식을 취하세요.
- 가볍고 헐렁한 옷을 입고, 모자를 착용하고, 자외선 차단제(SPF 30+)를 바르세요.
- 어지럽거나 기운이 없으면 즉시 활동을 멈추고 몸을 식히세요.
- 몸을 식히기 위해 쇼핑몰, 도서관, 무더위 쉼터 또는 영화관으로 가세요.

Blue Shield of California Promise Health Plan은 L.A. Care Health Plan과 계약을 맺고 로스앤젤레스 카운티에서 Medi-Cal 관리 의료 서비스를 제공하고 있습니다. 귀하는 본 문서를 무료로 대형 활자 인쇄본, 점자 또는 오디오 등 다른 형식으로 받아보실 수 있습니다. (800) 605-2556(TTY: 711)번으로 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 6시 사이에 전화해 주십시오. 이 전화는 무료입니다. Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association

차별 금지 고지

당사는 적용되는 주 법 및 연방 민권법을 준수하며 인종, 피부색, 출신 국가, 소속된 민족 집단, 의학적 상태, 유전 정보, 혈통, 종교, 성별, 혼인 여부, 젠더, 성적 정체성, 성적 지향, 나이, 정신적 장애 또는 신체적 장애를 기준으로 사람들을 차별하거나 배제하거나 다르게 대우하지 않습니다. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。