



혹서기 유의사항

극심한 더위는 병 또는 사망을 일으킬 수 있습니다. 기온이 극도로 상승할 경우에는 아래의 주의사항을 지켜 위험을 줄이십시오.

더위에 의한 탈진 및 일사병의 위험을 감소시키기 위한 혹서기 주의사항:

- 자신의 체질이 더위에 매우 강하다고 확신하지 않는 한, 가급적 실내 및 에어컨이 가동되는 곳에 머무른다.
- 가능한 한 음료수를 충분히 마시되, 알코올, 카페인 또는 많은 양의 설탕이 함유된 음료는 피한다.
- 평소보다 자주 음식을 섭취하되, 반드시 식사는 영양의 밸런스를 유지하고 가볍게 한다.
- 사람 및 애완동물을 주차된 닫힌 차량에 절대로 남겨두지 않는다.
- 아기에게 너무 무거운 옷을 입히거나 따뜻한 담요로 감싸지 않는다.
- 노인, 환자 및 타인의 도움을 필요로 하는 사람은 자주 확인 한다. 만약, 자신이 도움을 받을 필요가 있을 수도 있으면, 가족, 친구 또는 이웃에게 혹서기 내내 하루 최소 2회 자신을 확인하여 주도록 사전에 부탁한다
- 애완동물이 충분한 양의 물을 꼭 섭취하게 한다.
- 식염 정제는 의사가 구체적 지시를 한 경우에만 섭취한다. 저염식을 하고 있는 경우에는 소금의 섭취량을 늘리기 전에 의사와 상의한다
- 이노제, 항 히스타민제, 기분 전환제 또는 경련 진정제를 처방을 받고 복용하는 경우에는 햇볕 및 더위에 노출됨으로써 받는 영향에 대하여 의사에게 확인한다.
- 오전 또는 오후에 햇볕이 드는 창문은 가린다. 차일이나 지붕창은 열기를 80%까지 줄일 수 있다.

외출하는 경우:

- 격렬한 실외 활동은 기온이 더 시원한 아침시간이나 늦은 오후시간으로 계획한다; 그런 다음, 더 더운 상태에 대한 내성을 점차 높여간다.
- 실외에서 일을 할 때는 휴식을 자주 취하도록 한다.
- 실외에서는 챙이 넓은 모자를 착용하고, 햇볕이 차단되는 밝은 색 계열의 헝거운 옷을 입는다.
- 더위로 인한 질병의 (어지러움, 오심, 두통, 근육 경련) 초기 징후가 나타나면, 더 시원한 장소로 이동하여 2-3 분간 휴식을 취하고 시원한 음료를 천천히 마신다. 만약, 증세가 호전되지 않으면 즉시 의료진의 진료를 받도록 한다.
- 햇볕에 타지 않도록 한다: 햇볕에 타면 피부의 냉각 기능을 둔화시킨다. SPF(햇볕에 피부를 보호하는 성분)의 함유율이 높은 자외선 차단제를 사용한다.
- 극도의 기온변화에 노출되지 않도록 한다. 더운 날씨에 실내에 들어오자마자 찬물로 샤워를 하는 것은 저체온증을 유발할 수 있으며, 특히, 노인이나 어린이의 경우 그러하다.

정전이 되거나 에어컨이 가동되지 않는 경우

- 에어컨이 가동되지 않는 경우에는, 가장 아래층의 햇볕이 들지 않는 장소에 머문다.
 - 냉장고에 보관되어 있는 모든 처방약에 대해 의사에게 문의한다. (정전된 경우, 대부분의 약은 닫힌 냉장고 안에서 최소 3 시간 동안 그대로 놔두어도 괜찮다.)
- 평소, 약간의 물병을 냉동실에 얼려둔다; 정전되는 경우 얼려둔 물병을 냉장실로 옮겨놓고 문을 닫아 둔다.

PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Web Site:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127