

무더운 날씨에는 도움의 손길이 되어주세요



고령자 및 만성 질환이 있는 사람들은 무더위에 특별한 주의가 필요합니다. 이들의 상태를 매일 확인해 주시기 바랍니다.

- ✓ 원활히 작동하는 에어컨을 구비하고 있는지 확인해 주십시오.
- ✓ 원활히 작동하는 에어컨이 없을 경우 이웃집, 도서관, 냉방 센터와 같은 시원한 장소를 찾을 수 있도록 도와주십시오. 인근에 위치한 냉방 센터를 찾으시려면 311번으로 전화해 주십시오.
- ✓ 찬물로 샤워나 목욕을 하여 더위를 식히도록 권해 주십시오.
- ✓ 목이 마르지 않더라도 충분한 물을 섭취하도록 권해 주십시오.
- ✓ 가볍고 헐렁한 옷을 입도록 권해 주십시오.
- ✓ 다음과 같은 경우, 물을 섭취하고 열을 식힐 수 있도록 도와주십시오.
 - 땀을 많이 흘릴 경우
 - 근육 경련이 일어날 경우
 - 미미한 어지러움을 느낄 경우
 - 메스꺼움을 느낄 경우
- ✓ 다음과 같은 징후를 보일 경우 911번으로 전화하거나 가까운 응급실로 동행해 주십시오.
 - 정신착란 또는 혼미함
 - 메스꺼움 또는 구토
 - 뜨겁고 건조한 피부, 또는 차갑고 축축한 피부
 - 호흡 곤란
 - 무기력증 또는 어지러움

자세한 정보를 원하시면 311 번으로 전화하시거나 nyc.gov 를 방문하여 heat illness (일사병) 를 검색하시기 바랍니다.