



한파 대응 가이드



겨울 폭풍이 불 때 위험할 정도의 저온, 폭설, 강풍, 결빙, 진눈깨비 및 얼음비가 수반될 수 있습니다. 저온은 동상, 저체온증 같은 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 저체온증은 생명을 위협하는 상태로, 체온이 위험할 정도로 낮아지는 것입니다. 저체온증의 징후에는 오한, 불분명한 발음, 나른함, 졸음, 이상행동, 혼란, 현기증, 얇은 호흡 등이 있습니다. 동상은 결빙이 신체 부위에 초래하는 심각한 손상을 말합니다. 동상은 손가락, 발가락 또는 귀나 얼굴의 부분과 같이 노출되는 부위에 보통 발생합니다. 증상으로는 붉어짐, 통증, 저림, 창백하거나 딱딱한 피부, 밀랍 피부 등이 있습니다.



누가 위험에 처해 있는지 알아두십시오.

한파가 초래하는 건강 문제에 더 취약한 사람들이 있습니다. 한파에 영향을 받을 가능성이 큰 사람들은 다음과 같습니다.

- ▶ 쉼터에 거주하지 않는 노숙자
- ▶ 술을 많이 마시거나 마약을 하는 사람
- ▶ 난방이 되지 않는 집에 거주하는 사람 및:
 - ▶ 65세 이상인 자
 - ▶ 심장병, 호흡 장애 또는 당뇨병과 같은 만성질환을 앓고 있는 자
 - ▶ 심각한 정신질환 또는 발달장애를 앓고 있는 자
 - ▶ 사회적으로 고립되어 있거나 이동에 제약이 있거나 집을 떠날 수 없는 자

일반 지침

- ▶ 신뢰할 수 있는 출처에서 보건 정보를 수집하십시오 (nyc.gov, cdc.gov 및 311).
- ▶ Notify NYC(NYC 알림)에 등록하여 응급상황에 관한 정보를 받으십시오.
- ▶ 본인이나 본인이 아는 누군가가 충격을 심하게 받았거나 대처하는 데 도움이 필요한 상태라면 nyc.gov/nycwell에 방문하여 귀하가 사용하는 언어로 무료 지원을 받으십시오.
- ▶ 응급상황 시에는 항상 911에 전화하십시오.



도와주십시오.

- ▶ 동상이나 저체온증을 앓고 있는 것으로 의심되는 사람이 있으면 따뜻한 장소로 옮긴 후 911에 알립니다. 체온이 따뜻하게 유지되도록 축축한 옷을 벗기고 따뜻한 담요를 덮어줍니다.
- ▶ 위험에 처할 수 있는 이웃, 친구, 친척의 상태를 확인하고 그들이 따뜻한 장소를 찾을 수 있도록 도와주십시오.



난방기기를 안전하게 사용하십시오.

- ▶ 집에 난방이 되지 않거나 온수가 나오지 않으면 건물 소유주, 관리인 또는 감독관에게 알려십시오. 이 문제가 바로잡히지 않으면 311번으로 연락하십시오.
 - ▶ 귀하께서 주택 소유주이고 난방비 또는 기기 수리비 지급에 어려움을 겪고 계신다면, Home Energy Assistance Program(주택에너지 지원프로그램)의 수혜 대상일 수 있습니다. 해당 프로그램에서는 소득 가이드라인에 부합하는 사람들에게 비상 난방비 보조금을 제공합니다. 자세한 정보는 311번으로 전화하십시오.
 - ▶ 가능하면 따뜻한 장소로 이동하십시오.
- ▶ 실내 난방기는 벽 콘센트에 직접 꽂아 사용하고 특히 주변에 어린아이가 있을 때는 자리를 절대 비우지 마십시오.



일산화탄소 중독을 예방하십시오.

- ▶ 집에 잘 작동하는 일산화탄소 경보기와 화재경보기를 준비해두십시오. 건물 소유주가 일산화탄소 경보기와 화재경보기를 제공하지 않은 경우, 311에 연락해두십시오.
 - ▶ 일산화탄소 경보기의 사용법에 관하여 더 자세한 정보를 원하시면, <http://www.nyc.gov/health>에서 "Prevent Carbon Monoxide Poisoning" 일산화탄소 중독을 예방하십시오).
- ▶ 가스레인지 또는 오븐을 절대 난방용으로 사용하지 마십시오. 석유난로와 프로판 실내 난방기의 사용은 뉴욕 시에서 불법입니다.
- ▶ 엔진에 시동을 걸기 전에 차량 배기관에서 눈을 깨끗이 치우십시오. 차고 안에 또는 눈에 파묻혔을 때 절대 차에 시동을 걸어둔 채 방치하지 마십시오.
- ▶ 가스 냄새가 나거나 일산화탄소 경보기가 울리면 창문을 연 다음 밖으로 나가 911에 전화하십시오.
 - ▶ 집의 안전이 공식적으로 확인되기 전까지 다시 들어가지 마십시오.
 - ▶ 가스관의 누출을 확인하기 위해 초, 성냥 또는 기타 불꽃을 사용하지 마십시오.



실외에서 안전을 유지하십시오.

- ▶ 노출된 피부를 덮어줍니다. 모자, 장갑을 착용하고 마른 옷을 여러 겹 껴입으십시오.
- ▶ 얼음이 얼어 미끄러울 때는 미끄러져 넘어지는 일이 없도록 조심스럽게 걷습니다.
- ▶ 삽으로 눈을 치울 때 조심하십시오. 먼저 스트레칭을 해 부상을 예방하고, 휴식을 취하고 물을 충분히 마시는 것을 잊지 마십시오.
- ▶ 폭설이 오거나 눈보라가 일 때는 운전을 삼가하십시오.