



# 더울 때는 안전을 유지하세요

## 준비하세요

- [publicalerts.org/signup](http://publicalerts.org/signup) 에서 비상경보시스템에 등록하세요
- 최근의 일기예보를 들으세요
- 가능하면 에어컨을 설치하세요\*
- 에어컨이 있는 경우, 문풍지로 문틈을 막으세요
- 더위로 인한 위험을 의사에게 알려주세요
- 공익사업 기관에 정전에 대비하는 방법을 문의하세요. PGE 고객인 경우 [bit.ly/PGEPrepare](http://bit.ly/PGEPrepare) 를 방문하거나 QR 코드 를 스캔하세요:



## 시원한 상태로 수분을 유지하세요

- 갈증을 느끼지 않더라도 하루 종일 물을 마시세요
- 가능하면 야외 작업과 운동을 피하세요
- 시원한 샤워 또는 목욕을 하세요
- 낮 동안에는 커튼이나 블라인드를 쳐 두세요
- 집이 너무 더울 경우 도서관, 쇼핑몰, 냉방 센터 등 에어컨이 설치된 공간으로 이동하세요.  
(냉방 센터 위치 및 교통편은 211번으로 문의하세요.)
- 어린이나 애완동물을 절대 차에 혼자 두지 마세요

## 다른 사람과 연락이 두절되지 않도록 하세요

친구와 이웃, 특히 에어컨이 없고 65세 이상이며 혼자 살고 있거나 만성 질환을 앓고 있는 사람들의 안부를 확인하세요.



# 더위 관련 질병의 징후를 알아보는 방법을 알아 두세요

## 열탈진

## 또는

## 열사병이 발생했나요?

- 현기증
- 목마름
- 심한 발한

- 메스꺼움
- 쇠약감

- 착란
- 현기증

- 의식 상실

열탈진은 열사병으로 이어질 수 있습니다.

열사병은 응급처치를 하지 않을 경우 사망 또는 영구 장애를 초래할 수 있습니다.



- 시원한 장소로 이동하세요
- 옷의 여밈을 풀어 느슨하게 하세요

- 시원한 물을 조금씩 마시세요
- 증상이 호전되지 않으면 의료 기관을 찾으세요

- **911에 전화하세요!**
- 환자를 시원한 장소로 옮기세요

- 옷의 여밈을 풀어 느슨하게 하고 불필요한 옷을 벗기세요
- 물 또는 얼음으로 열을 식히세요

## 지원이 필요하십니까?

- 응급 의료 상황이 발생한 경우 911에 전화하세요.
- 에어컨을 사용할 여유가 없는 경우 211번 또는 1-866-698-6155(TTY 711)로 전화하거나 [211info.org](http://211info.org) 를 방문하여 냉방 센터 및 공익사업 지원 등 지원 서비스를 요청하세요.
- \*Oregon Health Plan(Medicaid) 가입자는 에어컨이나 공기청정기가 필요한 경우, 협력 의료 기관(coordinated care organization, CCO)에서 제공받을 수 있습니다. 귀하의 CCO가 어디인지 모를 경우 1-800-273-0557로 전화하여 알아보세요.
- [oregonfoodbank.org](http://oregonfoodbank.org) 의 foodfinder에서 무료로 영양가 있는 음식을 찾아보세요.
- 건디기 어렵다는 느낌이 드나요? 도움을 요청해도 괜찮습니다. 988(TTY: 1-800-799-4TTY (4889))에 전화하거나 741741로 OREGON에 문자를 보내거나 [988lifeline.org](http://988lifeline.org) 을 방문하세요. 하루 24시간, 일주일 내내 가능합니다.

