

더울 때는 안전을 유지하세요



준비하세요

- publicalerts.org/signup에서 비상경보시스템에 등록하세요
- 최근의 일기예보를 들으세요
- 가능하면 에어컨을 설치하세요*
- 에어컨이 있는 경우, 문풍지로 문틈을 막으세요
- 더위로 인한 위험을 의사에게 알리세요
- 공익사업 기관에 정전에 대비하는 방법을 문의하세요. PGE 고객인 경우 bit.ly/PGEPrepare 방문하거나 QR 코드를 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 않도록하세요

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? |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 현기증• 목마름• 심한 발한 <p>열탈진은 열사병으로 이어질 수 있습니다.</p> | <ul style="list-style-type: none">• 메스꺼움• 쇠약감 | <ul style="list-style-type: none">• 착란• 현기증 |
| <ul style="list-style-type: none">• 시원한 장소로 이동하세요• 옷의 여밈을 풀어 느슨하게 하세요 | <ul style="list-style-type: none">• 시원한 물을 조금씩 마시세요• 증상이 호전되지 않으면 의료 기관을 찾으세요 | <p>열사병은 응급처치를 하지 않을 경우 사망 또는 영구 장애를 초래할 수 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.org를 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.org의 foodfinder에서 무료로 영양가 있는 음식을 찾아보세요.
- 견디기 어렵다는 느낌이 드나요? 도움을 요청해도 괜찮습니다. 988(TTY: 1-800-799-4TTY (4889))에 전화하거나 741741로 OREGON에 문자를 보내거나 988lifeline.org을 방문하세요. 하루 24시간, 일주일 내내 가능합니다.

