CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

겨울 날씨 팁

따뜻하고 건조한 상태를 유지하세요

날씨가 추워질 때 안전하고 따뜻하게 지내기 위한 몇 가지 팁!

- 벙어리장갑(장갑 아님), 방풍, 내수, 여러 겹으로 겹친 옷, 양말 두 켤레(면 제외) 및 귀를 덮는 스카프와 모자를 착용하세요.
- 따뜻한 음료를 마시십시오(알코올은 체온을 낮출 수 있으므로 피하십시오).
- 동상 및/또는 저체온증을 피하기 위해 가능한 한 빨리 젖은 옷을 갈아입으십시오. 징후와 증상은 마지막 페이지를 참조하십시오.

최신 정보를 받아보세요

날씨는 빠르게 변할 수 있습니다! 준비할 수 있도록 알려드립니다.

- publicalerts.org 에서 지역 알림에 가입하세요.
- flashalert.net 및 211info.org와 같은 앱을 다운로드하세요.
- 지역 뉴스를 팔로우하고, 공공 시설 공급업체의 연락을 기다리세요.
- weather.gov에서 변경 사항을 모니터링하세요.

대비하세요

- 정전이 될 경우를 대비하세요.
- 손전등과 여분의 배터리를 모으십시오.
- 여분의 음식(통조림, 크래커, 단단한 치즈, 바와 견과류)과 캔따개를 챙겨두세요.
- 필요한 경우, 일산화탄소 감지기를 테스트하고 배터리를 교체하십시오.
- 보험 정책(집, 자동차, 임차인 및 건강)이 최신인지 확인하십시오.
- 전력 의존형 의료 기기를 사용하는 경우, 의사와 함께 계획을 세우십시오. 의료상 전기가 필요한 경우, 전력 회사의 의료 증명서 프로그램을 살펴보십시오.
- 투석, 화학 요법, 방사선 치료 또는 기타 입원 치료가 필요한 경우, 담당 의사와 계획을 세우십시오.
- 날씨가 좋지 않을 때 친구, 가족이나 이웃과 함께 서로 확인하도록 계획을 세우세요.

실내에서 안전하게 지내세요

눈과 얼음은 여행을 위험하게 만들 수 있습니다. 가능하다면 집에 머무르십시오.

- 벽난로를 사용하는 경우, 배출구와 굴뚝의 연통이 열려 있고 깨끗한지 확인하세요.
- 난방기를 연장 코드에 연결하거나 불이 붙을 수 있는 물건 위에 올려 놓지 마십시오.
- 독성이 있을 수 있으므로 쓰레기를 태우지 마십시오.
- 일산화탄소 중독을 방지하려면, 실외에서만 발전기를 사용하고 열린 문과 배출구에서 최소 25피트 이상 떨어져 있어야 합니다. 절대로 실내에서 난방용으로 숯/가스 그릴이나 휴대용 가스 캠프 스토브를 이용하지 말고, 가스 레인지나 오븐을 사용하지 마십시오. 일산화탄소 중독의 징후와 증상은 마지막 페이지를 참조하십시오.

야외에서 안전하게 지내세요

밖으로 나가야 한다면, 다음 팁과 도구를 고려하세요:

- 피부를 덮고 추위에 노출되는 시간을 제한하십시오.
- 지지력과 견인력이 좋은 신발을 착용하세요.
- 조심성 있게 발을 끌며 짧은 스텝으로 걸으세요 - "셔플 워크".
- 가능하면 난간을 사용하세요.
- 눈을 치울 때는 휴식을 취하십시오.
- 가능하다면 대중 교통을 이용하세요.

도로에서 안전을 유지하세요

정보를 받고 차량용 키트를 포장하세요.

- 최신 도로 상황을 알아보려면 511에 전화하거나 TripCheck.comf을 방문하세요.
- 연료 탱크가 가득 차 있고 차량 키트에 다음이 포함되어 있는지 확인하세요:
  - 점퍼 케이블
  - 반사식 삼각 표지 또는 조명 장치
  - 얼음 긁는 도구, 눈삽 및 브러시
  - 휴대폰 충전 및 종이 지도
  - 견인에 도움이 되는 고양이 배설 상자에 까는 모래 또는 모래
  - 겨울 담요, 옷 및 신발
  - 간식과 물
  - 견인용 로프
  - 구급 상자
  - 체인이나 타이어 삭스와 같은 견인 장치

지원이 필요하십니까?

- 응급 의료 상황이 발생한 경우 911에 전화하세요. 눈이나 얼음 때문에 치료를 미루지 마십시오.
- 211번 또는 1-866-698-6155(TTY 711)번으로 전화하거나 211info.org로 이동하여 방편을 확인하세요.
- oregonfoodbank.org의 foodfinder에서 무료로 영양가 있는 음식을 찾아보세요.
- findhelp.org에서 무료 겨울 의류를 찾아보세요.
- 의료상의 필요로 인해 전기가 필요한 경우, PGE의 의료 증명서 프로그램에 등록할 수 있습니다. 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시까지 503-612-3838번으로 프로그램에 전화하세요. 또는 자세한 내용을 보려면 portlandgeneral.com으로 이동하세요.
- 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.

추운 날씨에 주의해야 할 건강 상태

	일산화탄소 중독	저체온증	동상

징후 및 증상	• 호흡 곤란
	• 두통
	• 여러 근육 운동의 협동 부족
	• 메스꺼움
	• 현기증
	• 구토
	• 가슴 통증
	• 착란
		• 떨림
		• 기진맥진 또는 매우 피곤함
		• 착란
		• 더듬거리는 손
		• 기억 상실
		• 분명하지 않은 말투
		• 졸음
		• 빠른 심장 박동
		• 평소보다 호흡이 빨라짐
		• 아기의 경우 징후는 다음과 같습니다:
		  • 부진
		  • 잘 먹지 않음
		  • 약한 울음소리
		  • 창백하고 차가운 피부
		  • 호흡 곤란
			• 따끔거림, 찌르는듯한 느낌
			• 붉은색, 흰색, 청백색 또는 회황색으로 나타나는 피부
			• 유난히 단단하거나 밀랍처럼 느껴지는 피부
			• 마비

해야 할 일	안전하다면 즉시 신선한 공기를 마시게 하십시오. 911에 전화하세요.	체온을 측정하세요. 95도 미만이면, 즉시 의사의 진료를 받으세요! 담요와 온찜질로 몸을 따뜻하게 해주세요. 젖은 옷을 벗으십시오.	동상의 징후가 보이면, 치료를 하고 젖은 옷을 벗으십시오. 즉시 의학적 도움을 받을 수 없는 경우, 따뜻한(뜨거운 것이 아닌) 물이나 체온을 사용하여 천천히 피부를 따뜻하게 하십시오(예: 동상에 걸린 손가락을 겨드랑이 아래에 대는 것). 동상이 있는 부위를