



## 폭염(혹서) 경계의 달

**너무 더운 날씨가 올 수 있습니다!**

평균적으로 여름철에 약 200명의 사람들이 뜨거운 여름날씨에 노출되어 화상으로 사망합니다. 교외 벨리지역에서는 온도가 100을 넘고, 저지대 사막지역에서는 온도가 110이나 되는 캘리포니아주에서 특히 위험합니다. 이 게시판은 여러분이 어디에서 살고, 일하며, 여가를 즐기든간에 더위와 관련된 사망과 부상으로부터 여러분을 도와줄 수 있는 몇가지 조언을 알려 드립니다.

- 직사광선이 가장 강력한 오전 10시~오후 3시까지는 가급적 햇볕을 피하십시오.
- 신체활동을 줄이십시오. 외출시에는 창이 넓은 모자, 가볍고 얇은 색깔의 헐렁한 옷을 입으세요. 이것은 열과 햇볕을 반사시켜 정상체온을 유지시켜 줍니다.
- 단백질이 들어있는 뜨겁고 많은 양의 식사를 피하십시오. 왜냐하면 이러한 식사는 여러분의 신진대사와 수분소모를 촉진시킵니다..
- 에어컨의 온도를 75-80으로 설정하십시오. 만약 에어컨이 없다면 하루에 두 번씩 냉수 목욕이나 샤워를 하십시오. 그리고 하루 중 가장 더울때는 에어컨이 있는 공공장소에 들러서 더위를 식히세요.
- 갈증이 나지 않더라도 충분한 양의 물을 드세요. 하루에 8-10잔의 물을 드실 것을 권해 드립니다. 그리고 더운 날씨에 운동을 하거나 일을 한다면 더 많은 양의 물을 드십시오.
- 몸에 있는 수분을 배출하는 술이나 카페인을 먹지 마십시오.
- 햇볕이 내려쬐는 동안 외출을 할 때는 적어도 SPF 지수가 15이상인 썬크림을 사용하십시오.

### ✓ 건강 팁:

폭염이 지속되는 동안에는 공공도서관, 몰 또는 커뮤니티센터와 같은 에어컨 시설이 있는 곳에서 더위를 피하세요. 그리고 공중보건국에 문의하여 여러분이 살고 있는 곳의 “쿨링센터”를 체크하십시오.

[www.espfocus.org](http://www.espfocus.org)



지진대비연습에 참가하세요. 남가주 주민을 위한 공공연습이 12월 13일 오전 10:00에 있습니다. 자세한 사항은 홈페이지를 참고하세요([www.shakeout.org](http://www.shakeout.org))

200 North Spring Street, Room 1533, Los Angeles, CA 90012

[www.lacity.org/emd](http://www.lacity.org/emd) (213) 978-2222 (213)-847-0652(청각장애자용 전화)