

적십자 재난 대비 요령

폭염 관련 안전 점검 사항

최근 들어 홍수를 비롯한 다른 기후적 문제보다도 폭염으로 인한 사망이 더 많아졌습니다. 폭염은 지나치게 더운 날씨가 오래 지속되는 것으로 과도한 습도를 동반하기도 합니다. 일반적으로 여름철에 특정 지역에서 평균 고온보다 10도 이상 높은 상태가 오래 지속되며 고습도를 동반하여 발생합니다.

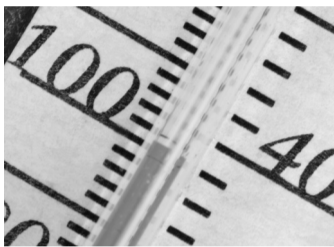
폭염 용어

폭염 주의보(Excessive Heat Watch)—폭염의 조건을 갖추었으며 향후 24-72시간 동안 폭염 주의 기준에 부합하거나 초과할 것으로 예상되는 상태

폭염 경보(Excessive Heat Warning)—열지수 값이 지역의 경고 기준에 2일 이상 부합하거나 초과(낮시간 최고 온도=화씨 105-110도)하는 상태

폭염 주의보(Heat Advisory)—열지수 값이 지역에서 정의한 주의보 기준에 1-2일 동안 부합(낮시간 최고 온도=화씨 100-105도)하는 상태

대처 요령



- 지역 일기예보에 귀를 기울이고 온도 변화에 주목한다.
- 열지수는 고온과 습도의 영향이 결합된 경우 인체가 느끼는 온도를 말한다. 직사광선에 노출되면 열지수가 15°F나 증가한다.
- 가족 구성원들과 폭염 안전을 위한 주의사항에 대해 논의한다. 가정, 직장, 학교 등에서 정전에 대한 준비 계획을 세운다.
- 정전 발생에 대비하여 비상 사태 대비 키트의 내용물을 점검한다.
- 나이가 많거나 어리거나 아프거나 과체중인 이웃이 있는지 알아둔다. 이들은 폭염의 희생자가 되기 쉽고 도움을 필요하는 사람이다.
- 에어컨이 없을 경우 가장 더울 때 폭염을 피해 갈 수 있는 장소를 정해둔다(학교, 도서관, 극장, 쇼핑몰).
- 도시 거주자들은 교외 거주자들보다 장기적인 폭염의 영향을 받을 위험이 더 크다.
- 폭염과 관련된 응급 상황에 대처하기 위해 구급처치 방법을 학습한다.
- 애완동물에게 필요한 물과 피난처를 마련한다.

폭염 발생 시 대처 방법



- NOAA 기후 방송에서 미국 국립기상센터(NWS)가 전하는 뉴스 속보에 귀를 기울인다.
- 어린이나 애완동물을 밀폐된 차내에 두지 않는다.
- 갈증이 나지 않더라도 충분한 수분을 섭취하도록 한다. 카페인 또는 알코올이 포함된 음료는 피한다.
- 소량의 음식을 자주 섭취한다.
- 과도한 온도 변화를 피한다.
- 헐렁하고 가벼우며 밝은 색상의 옷을 입는다. 어두운색 옷은 햇빛을 흡수하므로 피한다.
- 하루 중 가장 더운 시간에는 마음을 가라앉히고 실내에 머물면서 과도한 운동을 삼가한다.
- 실외에서 하는 게임이나 활동은 나중으로 미룬다.
- 폭염이 발생하면 2인 1조 시스템을 활용한다.
- 실외에서 일해야 하는 경우 자주 휴식을 취하도록 한다.
- 에어컨이 없는 가족, 친구, 이웃, 대부분의 시간을 혼자 보내는 사람, 더위에 영향을 받기 쉬운 사람들이 있는지 확인한다.
- 애완동물이 더위로 고통스러워하는지 자주 확인한다.

더위와 관련된 응급 상황을 인식하고 주의합니다...



열경련(Heat cramps)은 다리나 복부에 발생하는 근육통 및 경련으로서 고온과 습도에 노출되고 수분과 전해질이 부족할 때 발생합니다. 이는 인체가 더위로 고통을 받고 있다는 조기 신호입니다.

일사병(Heat exhaustion)은 고온 다습한 환경에서 격렬한 운동이나 육체 노동으로 땀을 많이 흘려 체액이 손실되어 발생합니다.

□ 일사병의 징후에는 차갑거나 축축하거나 붉어진 피부, 심한 땀, 두통, 구역질, 현기증, 무기력증, 피로 등이 포함된다.

□ 증상이 있는 사람을 시원한 장소로 옮긴다. 짙은 옷을 벗기거나 느슨하게 하고 시원하고 젖은 옷이나 타올로 피부를 식힌다. 바람을 쐬인다. 의식이 있다면 소량의 찬물을 주되 천천히 마시도록 한다. 상태의 변화가 있는지 잘 살핀다.

□ 물을 거부하고 구토를 하거나 의식을 잃기 시작한 경우 **9-1-1**이나 지역의 비상시 연락처로 전화한다.

열사병(Heat stroke)은 인체의 체온조절 시스템이 작동을 중단하고 몸이 스스로 체온을 낮출 수 없는 치명적인 상태입니다.

□ 열사병의 징후에는 건조하거나 축축한 붉게 열이 오르는 피부, 의식의 변화, 높은 체온 등이 포함된다.

□ 열사병은 생명에 위협이 된다. 즉시 **9-1-1**이나 지역의 비상 연락처로 연락한다.

□ 증상이 있는 사람을 발견하면 시원한 장소로 옮기도록 한다. 일사병 처치와 같은 방식으로 신속하게 체온을 내린다. 필요하다면 형질에 짠 얼음이나 얼음팩을 팔목, 발목, 서혜부, 목, 겨드랑이에 대어 신속하고 지속적으로 열을 식히도록 한다.

가족에게 자신의 안전을 알리십시오

지역사회에 재난이 발생한 경우 RedCross.org/SafeandWell를 통해 이용 가능한 American Red Cross Safe and Well 웹사이트에 등록하여 가족과 친지들에게 안전함을 알리십시오. 인터넷 접속이 어려운 경우 **1-866-GET-INFO**로 연락하여 자신과 가족을 등록하십시오.