



# 소식지 여름



여름 동안, 로스앤젤레스시 재난관리부와 기후재난동원사무소(CEMO)가 시민 여러분과 여러분의 반려동물에게 폭염에 대비할 것을 권장합니다.



기후 모델은 기후 변화가 계속됨에 따른 극심한 더위가 더 빈번해지고 강력해질 것이라고 예측하고 있습니다.

## 가장 고위험 계층은 누구일까요?

- 야외 근무자
- 야외에서 활동하는 사람들
- 유아 및 어린이
- 임산부
- 고령자
- 천식, 심장병, 당뇨병과 같은 만성 질환자들

연방재난관리청(FEMA)의 첫 번째 여름철 대비 캠페인(#SummerReady)은 취약 계층에게 도움을 주고, 폭염의 영향에 대한 인식을 높이고, 여러분이 대비할 수 있는 간단한 절차를 설명하고자 합니다. 로스앤젤레스에서 가장 더운 달은 역사적으로는 9월이었지만, 저희는 모든 주민들이 11월 중순까지 이어지는 더운 계절에 대비할 것을 권장합니다.

## 2024년 로스앤젤레스 더위 예방 캠페인

LA의 폭염은 더 길어지고, 더 빈번해지고, 더 위험해졌습니다. 우리 모두는 건강에 치명적일 수 있는 폭염의 위험으로부터 안전을 지키기 위해 함께 노력해야 합니다! 로스앤젤레스시는 모든 시민 여러분들, 특히 가장 취약한 지역사회 주민들에게 폭염 비상사태 시 취해야 할 행동과 대피 장소를 알리기 위해 노력하고 있습니다.

적정 온도  
유지



## 더위 관리 최고 책임자의 도움말



## 더위를 피하고 수분을

- 너무 덥다면 냉방 센터, 공공 도서관, 그늘 아래 등 시원한 곳으로 이동하세요.
- 통풍이 되는 밝은 색상의 가벼운 옷을 입으십시오.
- 찬물로 샤워하십시오.
- 직사광선을 피하고 카페인 음료를 자제하십시오.
- 물을 더 많이 마시고 재사용 가능한 물병을 휴대하십시오.

## 여러분의 몸의 상태를 잘 살피십시오.

- 열사병의 경고 신호를 알아보세요: 과한 땀 흘림, 땀 흘림 없음(열사병의 징후), 축축한 피부, 경련, 피로, 어지러움, 두통, 메스꺼움, 정신 혼미, 고체온.
- 이러한 증상이 나타나고 열사병이 의심되면, 즉시 **911에 전화하여 의사의 진료를 받으십시오.**



## 계속해서

- 지역 뉴스와 일기 예보를 확인하십시오.
- 폭염 안전에 대해 준비하고, 계획하고, 실천하십시오.
- 서로 돌볼 수 있는 사람을 준비하십시오.
- 노약자 및 위험에 처한 사람을 확인하십시오.
- [NotifyLA.org](https://www.NotifyLA.org)에 가입하여 EMD의 비상사태 경보를 받으세요.
- The Cool Spots LA App을 확인하시거나 311에 전화하세요. 냉방 정보를 다음 사이트에서 확인하세요: [Climate4LA.Org/CoolSpotsLA](https://www.Climate4LA.Org/CoolSpotsLA)
- CEMO 웹사이트를 방문하세요: [Climate4LA.org/Heat](https://www.Climate4LA.org/Heat)



## 급수 시설

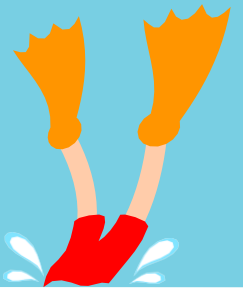
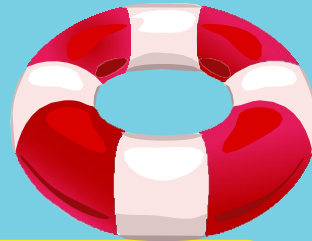
로스앤젤레스의 새로운 녹색 정책의 일환으로, 수도전기부(LADWP)는 로스앤젤레스 오락과 공원 및 일반 서비스부와 협력하여 도시 전역에 급수 시설을 개설하고 유지 관리합니다. 시민들이 각자의 재사용 가능한 물병에 깨끗하고 상쾌한 물을 채울 수 있도록 시 전역의 모든 15개 시의회 지구의 주요 공공장소에 새로운 급수 시설을 설치하고 있습니다.

## 냉방 센터에서 더위를 식히십시오.

모든 시립 도서관은 정상 운영 시간 동안 냉방 센터로 운영됩니다. 폭염 경보가 발령되면, 로스앤젤레스시는 오락과 공원 시설 중에서 일부 시설은 시간을 연장하여 운영합니다.

# 여름 수영

- 혼수영하는 법을 모르면 물에 들어가지 마십시오.
- 절대 혼자 수영하지 마세요
- 자신의 실력에 맞는 수역인지를 확인하세요
- 물살에 휩쓸리더라도 물살과 싸우려고 하지 말고 침착하게 물살에 몸을 맡기거나 원하는 방향으로 헤엄칠 수 있을 때까지 해안과 평행한 방향으로 헤엄치세요.
- 안전요원이 감독하는 구역에서 수영하세요.
- 다른 사람을 밀거나 뛰어넘지 마세요
- 낯선 지역에 다이빙하지 마세요
- 수영할 때는 절대로 음주하지 마세요



반드시 명심하세요! 얇은 물 속이라 해도  
익사할 수 있습니다

## 안전한 불꽃놀이

로스앤젤레스시에서 불꽃놀이는 불법입니다

하지만 불꽃놀이가 허용되는 지역에 거주하는 경우 다음 안전 지침을 따르세요:

- 어린이가 폭죽을 다루도록 허용하지 마세요
- 약물이나 알코올에 취한 상태에서는 폭죽을 사용하지 마십시오
- 절대로 컨테이너에서 폭죽에 불을 붙이지 마십시오
- 불꽃놀이를 이용하거나 근처에 서 있는 모든 사람은 보호 안경을 착용해야 합니다
- 절대 불이 붙은 폭죽을 손으로 들지 마십시오
- 실내에서 절대 불꽃놀이를 하지 마십시오
- 사람, 집, 가연성 물질로부터 멀리 떨어진 곳에서만 사용하십시오
- 다른 사람을 향해 폭죽을 조준하거나 던지지 마십시오
- 폭죽을 한 번에 하나씩만 불을 붙이고 점화 후 안전 거리를 유지하십시오



# 야외 조리

- 그릴은 건물 외장용 자재 및 데크 난간에서 멀리 떨어져야 있어야 하고 나뭇잎과 돌출된 나뭇가지 근처에 두면 안 됩니다.
- 그릴을 정기적으로 청소하세요.
- 그릴에 문제가 있는지 점검하세요.
- 불이 나면 끌 준비를 하세요
- 라이터 사용 시 주의하세요.
- 그릴이 닫혀 있는 동안에는 가스를 켜지 마세요
- 그릴 사용 시 손잡이가 긴 도구와 그릴 장갑을 사용해 화상을 예방하세요
- 그릴을 내버려 두지 마세요



## 화상

- 화상 부위의 달라붙지 않은 옷이나 장신구는 모두 제거하십시오.
- 화상 부위를 최대한 빨리 깨끗하고 시원한 흐르는 물에 20분 동안 식히십시오. 깨끗하고 시원한 흐르는 물을 사용할 수 없는 경우, 깨끗하고 미지근한 물을 사용하거나 냉찜질을 하십시오.
- 화상을 식히기 위해 얼음, 얼음물을 사용하거나 얼음 찜질을 하지 마십시오. 너무 차가운 물질을 사용하면 피부가 더 손상될 수 있습니다.
- 화상 부위를 노출 상태로 두십시오.
- 911에 신고했는데 이송이 지연되거나 이송이 필요한 경우, 멸균 드레싱, 깨끗한 드레싱 또는 비닐 랩으로 화상 부위를 느슨히 덮습니다.
- 상태 변화를 계속 관찰하고 적절히 관리하십시오.
- 국소 부위 화상의 경우, 알로에 베라가 함유된 진정 로션을 화상 부위에 바르면 통증과 불편 완화에 도움이 됩니다.



[Ameriburn.org](http://Ameriburn.org)에서 더 자세히 알아보세요