

# 폭염 계절

대비하고 자신을 보호하세요

폭염은 더 길고, 더 자주  
더 위험하게 발생합니다!

폭염 민감계층은 누구가요?

- 야외근로자
- 잦은 야외활동 하는 사람들
- 유아 및 소아, 임산부, 노인 등
- 천식, 심장병, 당뇨병과 같은 만성질환자
- 과도한 병원 입원 및 사망을 경험하는  
오염이 많은 지역 (UCLA 히트 지도)



CLIMATE EMERGENCY  
MOBILIZATION OFFICE  
CHIEF HEAT OFFICER



# 어떻게 준비할 수 있나요?

## 더위를 식히고 충분한 수분 섭취



만약 너무 덥다고 느끼면, 쿨링센터 같은 시원한 곳을 방문하세요.



통풍이 잘되는 가벼운 색상의 옷을 입으세요.



시원한 샤워를 하세요.



직사광선을 피하고 카페인을 제한하세요.



평소보다 더 많은 물을 섭취하고 재사용 가능한 물병을 휴대하세요.

## 온열질환 증상 학습

- 온열질환 경고 증상을 학습하세요:  
땀을 많이 흘림, 창백함, 근육경련, 극심한 피로, 어지러움, 두통, 구역, 구토, 혼미함, 고열
- 이러한 증상이 나타나고 열사병이 의심되는 경우, 즉시 911에 전화해서 적절한 의료처치를 받으세요.

## 지속적인 정보를 받으세요

- 지역 뉴스와 일기예보를 매일 확인하세요.
- 폭염예방 안전수칙을 준비하고 대비하세요.
- 단짙 제도를 이용하세요.
- 주변 사람들의 건강을 살펴주세요.
- LA시 비상관리부의 알림을 신청하세요: [NotifyLA.org](https://www.notifyla.org)
- 쿨링센터 정보는 쿨 스팟 LA 어플 또는 311로 전화해서 확인하세요: [Climate4LA.org/CoolSpotsLA](https://www.climate4la.org/coolspotsla)
- 웹사이트를 방문해주세요: [Climate4LA.org/Heat](https://www.climate4la.org/heat)



자세한 내용은  
QR 코드를 스캔하세요