

# READY NEW YORK

## 더위 극복하기



**NYC**  
시장 Bill de Blasio

응급관리국  
국장  
Joseph J. Esposito

보건 및 정신위생국  
국장  
Mary T. Bassett, MD, MPH



여름 동안 뉴욕커들은  
무더운 날씨의 위험에 특히 더  
취약합니다. 뉴욕시는 기온이  
주변 지역보다 10도 가량 더  
높을 수 있는데, 이는 대부분  
아스팔트, 콘크리트 및 금속으로  
건설된 이 도시의 기반 시설이  
열을 가뒀두기 때문입니다.  
여름의 더위를 극복할 수  
있도록 준비하는 방법을  
배우십시오.



## 미리 계획하기

### 위험 요소들을 이해하십시오.

극심한 더위가 진행되는 기간에 위험에 가장 많이 노출되는 사람은 다음과 같습니다.

- 65세 이상의 사람
- 만성적인 질환이 있거나 항정신제나 기타 약물을 복용하는 사람
- 치매나 심각한 정신 질환으로 판단력이 상실된 사람
- 마약이나 알코올을 남용하는 사람
- 사회적으로 고립된 사람
- 과체중인 사람

질환이 있으시면, 더운 계절에 취해야 하는 예방 조치에 대해 주치의와 상의하십시오.

특히 혼자 사는 사람을 포함하여 증가된 위험에 노출된 이웃, 가족 또는 친구가 있는 경우, 이들이 에어컨이 있는 곳에 머무를 수 있도록 하고, 필요에 따라 시원한 장소로 이동할 수 있도록 도움을 제공하십시오.

### 열파가 예보된 경우:

- 햇빛을 차단하기 위해 블라인드나 차양을 설치하여 집을 시원하게 유지하십시오.
- 에어컨이 있는 경우, 올바르게 작동되도록 하십시오.
- 에어컨이 없는 경우, 창문을 열어두어 신선한 공기가 집안으로 흐를 수 있도록 하십시오.
- 집을 시원하게 할 수 없는 경우, 냉방 시설이 된 쇼핑몰, 도서관, 친구나 친척 집 또는 뉴욕시 운영 쿨링 센터로 가는 것을 고려하십시오.

## 쿨링 센터

열지수가 위험할 정도로 높다고 예보되면, 뉴욕시에서는 커뮤니티 및 시니어 센터를 포함하여 냉방 시설이 된 시설에 쿨링 센터를 개방합니다. 더위 비상 상황 시, 더위를 피하고 싶은 사람은 311번(비디오 중계 서비스는 212-639-9675, TTY는 212-504-4115)으로 전화하거나 NYC.gov/emergencymanagement를 방문하여 가까운 쿨링 센터의 위치를 찾아보시기 바랍니다.

## 정보 알기

### 페이스북과 트위터 상의 뉴욕시 비상관리국

[www.facebook.com/NYCEmergencymanagement](http://www.facebook.com/NYCEmergencymanagement)  
@nycoem

### Notify NYC

NYC.gov/notifynyc를 방문하거나, 311번으로 전화하거나 트위터의 @NotifyNYC를 팔로우함으로써 비상 상황 통보 등록을 해 주십시오.



## 더위 극복하기 팁

- 시원한 장소에 가능한 한 오랫동안 머무르십시오. 있다면 에어컨을 사용하고, 에어컨 온도계는 78도 이상으로 맞추십시오.
- 에어컨이 없다면, 풀장이나 냉방 시설이 된 상점, 물, 영화관 또는 쿨링 센터에서 더위를 식히는 것을 고려하십시오. 311번 (비디오 중계 서비스는 212-639-9675, TTY는 212-504-4115)으로 전화하거나 NYC.gov/emergencymanagement 를 방문하여 가까운 쿨링 센터의 위치를 찾아보시기 바랍니다.
- 이웃, 가족 및 친구가 더위에 특히 더 약하다면, 그들의 상태를 확인해 보십시오.\*
- 좀 더 시원한 외부의 공기를 유입할 수 있는 밤에는 선풍기를 이용하면 가장 좋습니다.
- 갈증이 나지 않더라도 액체, 특히 물을 마십시오.\*\* 알콜, 카페인 또는 다량의 설탕이 함유된 음료는 피하십시오.
- 피부를 최대한 많이 가리는 가볍고, 옅은 색상의 헐렁한 옷을 입으십시오.
- 더위가 극심한 시간 동안에는 특별한 보호가 필요한 어린이, 반려동물 또는 사람을 주차된 차 안에 머물게 하지 마십시오.

\*뒷면을 보시면 열 관련 위험에 가장 위험한 사람들에 대한 자세한 정보가 있습니다.

\*\*심장, 콩팥 또는 간 질환이 있거나 액체 제한 식이요법을 하는 사람은 액체 섭취량을 늘리기 전에 의사와 상의해야 합니다.



- 시원한 물로 샤워하거나 목욕하는 것이 도움이 될 수는 있지만, 큰 온도 변화는 피하십시오.
- 특히 하루 중 가장 더운 시간에는 격렬한 활동은 피하십시오.
- 야외에 있을 때, 직접적으로는 햇빛을 피하고, SPF15 이상의 자외선 차단제를 바르고, 모자를 착용하여 얼굴과 머리를 보호하십시오.
- TV 및 라디오 방송에 귀를 기울이거나, NYC.gov를 방문하시거나, 311번(비디오 중계 서비스는 212-639-9675, TTY는 212-504-4115)으로 전화하여 날씨 상황을 모니터 하십시오. 95도 이상의 열지수는 취약한 사람들에게는 특히 위험합니다.

## 열 관련 질환

열 질환은 체온이 다시 내려가지 않을 때 유발됩니다. 가장 심각한 유형의 열 질환은 열피로와 열사병(일사병이라고도 함)입니다. 노인, 어린이 및 심장 질환과 폐 질환 등의 기존 질환이 있는 사람들은 지나친 열에 의한 영향에 특히 취약합니다.

### 열 질환의 증상 알기

자신이나 지인이 심각한 열 질환으로 인한 다음의 증상을 보이는 경우, 911번으로 전화하거나 응급실로 바로 가시기 바랍니다.

- 뜨겁고 건조하거나 차갑고 축축한 피부
- 혼동, 환각, 방향 감각 상실
- 무의식 또는 무반응
- 메스꺼움 또는 구토
- 호흡 곤란
- 빠르고 격렬한 맥박
- 힘 없음
- 어지러움

다음의 열 질환 경고 증상을 간과하지 마십시오. 자신이나 지인이 열 질환으로 인한 경고 증상을 보인다면, 시원한 장소로 가서 겹쳐입은 옷을 벗고 물을 많이 마시십시오.

- 지나친 땀흘림
- 근육통
- 약간 어지러움, 쓰러질 것 같음
- 두통
- 활기 감소
- 식욕 감퇴, 메스꺼움



## 호흡기 문제

높은 오존 수치는 열파를 동반할 수 있고, 대기의 질을 저하시킵니다. 오존은 호흡기 문제를 유발할 수 있고, 호흡기 질환이 있는 사람들에게는 더욱 그렇습니다.

## 예방

야외에서 운동하거나 일하는 사람, 호흡기 질환이 있는 사람 및 취약한 사람은 특히 오후와 초저녁에는 격렬한 야외 활동을 자제해야 합니다. 대기의 질 관련 업데이트는 [www.dec.ny.gov](http://www.dec.ny.gov)를 방문하시거나 New York State Air Quality Hotline(1-800-535-1345)으로 전화하시기 바랍니다.

열 관련 질환에 대한 좀 더 자세한 정보는 보건 및 정신위생국 웹사이트 [NYC.gov/health](http://NYC.gov/health) 또는 고령화국(Department for the Aging) 웹사이트 [NYC.gov/aging](http://NYC.gov/aging)을 방문하시기 바랍니다.



# 극심한 더위 중 자원 절약하기

## 물 절약하기

뜨거운 날씨 중에는 물 사용이 많아지곤 합니다. 이로 인해 우리 도시의 수압이 변동하고 가뭄이 발생하기도 합니다. 우리 도시가 가뭄 비상 사태를 경험할 때면 환경보호국(Department of Environmental Protection)의 물 사용 제한을 따르는 것이 중요합니다.

## 물 절약 팁

- 물이 새는 수도를 보수하고, 수도꼭지를 완전히 잠그십시오.
- 짧게 샤워하고, 목욕을 할 때면 욕조는 반만 채우십시오.
- 식기세척기와 세탁기는 내용물이 완전히 찼을 때만 사용하십시오.
- 설거지, 먼도 또는 양치질 중에는 물을 계속 틀어놓지 마십시오.
- 잔디나 식물에 물을 줄 때는 제한 사항을 따르십시오.

## 스프레이 캡 및 소화전

스프레이 캡 없이 소화전을 틀면 낭비가 되고 위험합니다. 수압이 사람들, 특히 어린이를 도로로 밀어낼 수 있습니다. 열린 소화전은 도로에 홍수를 유발하고 수압을 저하시킵니다. 그로 인해 소방관들이 화재 진압을 안전하게 할 수 없도록 방해합니다.

불법적으로 열린 소화전이나 기타 물 또는 하수 문제를 신고하시려면, 311번(비디오 중계 서비스는 212-639-9675, TTY는 212-504-4115)으로 전화하시기 바랍니다. 스프레이 캡을 얻으려면, 지역의 소방서로 연락하시기 바랍니다.

물 절약에 대한 자세한 정보는 [NYC.gov/dep](http://NYC.gov/dep)를 방문하시기 바랍니다.



## 에너지 절약

극심한 더위 중에는 전기 사용이 증가합니다.  
에너지를 절약하면 전력 중단을 예방할 수 있습니다.

### 에너지 절약 팁

- 에어컨의 온도를 78도 이상으로 설정하십시오.
- 집에 있을 때 사용 중인 방에서만 에어컨을 사용하십시오. 귀가 전에 집을 시원하게 하고 싶다면, 타이머를 설정하되 도착 30분 내로 하십시오.
- 불필요한 가전 제품은 끄십시오.

# 극심한 더위 중 자원 절약



## 정전


정전 및 전력 중단에 대비하여 손전등, 건전지 사용 AM/FM 라디오, 응급 조치 키트, 생수 및 추가 건전지 등이 포함된 비상 공급 키트를 쉽게 찾을 수 있는 곳에 두십시오. 전력 문제가 있을 때면 창문을 열어 두어 적절한 환기가 될 수 있도록 하십시오.

생명 유지 장비를 사용하고 있으시면, 귀하가 사용하는 장비로 인해 생명 유지 장비 고객으로 등록될 수 있는지 전기 회사에 문의하시기 바랍니다. 등록하는 것이 중요하지만, 전기를 필요로 하지 않는 산소통이나 건전지 등 백업 전력을 마련해야 합니다.



## **정전 시, 전기 회사에 연락하시기 바랍니다.**

- Con Edison 번호 1-800-75-CONED  
(1-800-752-6633), (TTY: 1-800-642-2308),  
[www.coned.com](http://www.coned.com)
- PSEG LI 번호 1-800-490-0075  
(TTY: 631-755-6660), [www.psegliny.com](http://www.psegliny.com)
- National Grid 번호 718-643-4050(TTY:  
718-237-2857), [www.nationalgridus.com](http://www.nationalgridus.com)

A photograph of a fountain at night. The water is illuminated with a warm, golden light, creating a shimmering effect. Several people are visible in the background, some standing and some sitting on the edge of the fountain, enjoying the water. The overall atmosphere is festive and celebratory.

준비된 뉴욕커가  
되어 주셔서 감사합니다!

# 알림을 받으세요!



**NYC.gov**를 방문하거나,  
**311**번에 전화하거나,  
**@NotifyNYC**를  
 팔로우해서, 시의 공식  
 비상 통지 시스템에  
 무료로 가입하십시오.

# Notify **NYC**

이메일    전화    문자    트위터  
 팩스    BBM    인스턴트 메신저

이 안내서는 오디오 형식 및 아래의 언어로도  
이용할 수 있습니다.

### Arabic

رُز NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

### Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

### Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

### English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

### French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

### Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

### Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

### Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

### Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

### Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

### Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

### Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

### Yiddish

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפיס פון דעם פאפיר אין אידיש.