

## 비상용품 준비

특별한 도움이 필요한 가족이나 친지가 있는 경우, 이를 위해 사전에 준비를 해야 합니다. 비상사태에 대비하여 다음과 같은 응급 구조 세트를 준비하십시오

- 2주 동안 지탱할 수 있는 장기 보존용 식품 및 수동식 캔 오프너
- 2주 동안 지탱할 수 있는 물 (하루 1인당 1갤런의 물)
- 의사 처방약
- 구급 약품 키트
- 화재 소화기
- 전지를 사용하는 휴대용 라디오나 텔레비전 그리고 충분한 여분의 건전지
- 손전등과 여분의 건전지
- 방수상자에 보관된 성냥
- 호루라기, 여분의 옷 및 담요
- 공구와 주변 지역의 지도
- 유아, 어르신을 위한 물건과 애완동물 용품 등
- 소독 및 위생 품목 (손 세정제, 물 티슈 및 화장지)
- 신분증, 중요서류, 신용카드, 현금 동전 등
- 안경, 콘택트 렌즈 및 세정액
- 아기 분유, 기저귀, 젖병, 플라스틱 젖꼭지와 같은 유아용 품목
- 가족, 친지 및 담당의사를 포함한 상세한 비상사태 연락처 목록을 준비한다.

### 장애인을 위한 구체적 고려사항

- 특수 필요에 부응하는 구체적인 비상사태 계획/비상세트를 마련한다.
- 여분의 안경, 건전지, 보청기 및 장애인 이동 보조 장비를 준비한다.
- 처방약과 약 용량, 특수 장비와 설명서 등의 중요 서류를 준비한다.

## County of Orange Health Care Agency



### OC Links

(855) OC-Links or (855) 625-4657  
TDD Number: (714) 834-2332  
[www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/](http://www.ochealthinfo.com/bhs/about/pi/oclinks/)  
Monday - Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

**Centralized Assessment Team**  
(Emergency Psychiatric Evaluation)  
(866) 830-6011

7 days a week, 24 hours a day

**24 Hour Suicide Prevention**  
(877) 7 CRISIS or (877) 727-4747  
[www.suicidepreventionlifeline.org/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/)

**NAMI WarmLine**  
Non-crisis support  
(877) 910 WARM or (877) 910-9276  
[www.namioc.org](http://www.namioc.org)  
Monday - Friday, 9:00 a.m. to 3:00 a.m.  
Saturday - Sunday 10:00 a.m. to 3:00 a.m.

**County of Orange  
Health Care Agency  
Behavioral Health Services  
Disaster Response**

405 W. 5th Street, Suite 550  
Santa Ana, CA 92701  
<http://ochealthinfo.com/bhs>

## County of Orange Health Care Agency



### 폭염 재해



## Behavioral Health Services Disaster Response

405 W. 5th Street, Suite 550  
Santa Ana, CA 92701

<http://ochealthinfo.com/bhs>



## 오렌지 카운티 정신건강 서비스

### 사명 선언

고품격의 비용 효과적인 서비스를 제공하여 오렌지 카운티를 우리와 다음 세대에게 안전하고 건강하며 살거나 일하고 즐기기에 좋은 곳으로 만드는 것.

### What Is Extreme Heat?

폭염이란 일정 지역의 평년 고온보다 10도 이상 높은 기간이 여러 주 동안 계속되는 상태를 말합니다. 고도로 건조하고 뜨거운 상태는 모래폭풍과 좁은 가시거리를 초래할 수 있습니다. 충분한 강우량이 없이 장기간의 시간이 지날 때 가뭄 현상이 발생하며, 가뭄을 동반한 폭서기(열기)는 매우 위험한 상황입니다.

[emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/](http://emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/)

### 고온으로 인한 질병의 예방

고령자(65세 이상), 어린 아동, 만성 질환이 있는 사람, 특정한 약을 복용하는 사람 그리고 체중 문제 및 알코올 문제가 있는 사람은 특히 더위로 인한 스트레스를 겪을 가능성이 높습니다

### Heat Conditions

#### 일사병

과도한 발한, 몸의 허약함, 차갑고, 창백하고, 축축한 피부, 약한 맥박, 실신 및 구토.

#### 열경련

보통 다리 및 복부 근육에 발생하는 고통스러운 경련. 과도한 땀의 배출.

#### 햇빛 화상

피부가 붉어지고 따가움, 부종이나 물집, 고열, 두통.

## 열사병

열사병은 몸에서 더이상 땀이 나지 않고 몸이 열을 떨어뜨릴 수 없을 때를 말합니다. 10분에서 15분 이내에 체온이 106도나 그 이상으로 올라갈 수 있습니다. 열사병에 대한 경고 신호는 다양하지만 다음을 포함할 수 있습니다

- 빨개지고, 뜨겁고, 건조한 피부 (땀이 없음)
- 빠른 맥박
- 옥신거리는 두통
- 어지러움, 구역질, 의식 혼동 또는 의식 상실
- 극도로 높은 체온 (103°F 이상)

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

### Common Reactions

- 화, 짜증 증가
- 나른함
- 기진맥진
- 활동량 감소

### What to Do in Hot Weather

- 지역내 쇼핑몰, 노인센터, 도서관, 또는 공중 보건국 지원의 더위 대피소와 같이 에어컨 설치가 되어 있는 장소로 간다.
- 유아, 아동 또는 애완동물을 주차한 차 안에 남겨두지 않는다.
- 뜨거운 음식과 배부른 음식을 피한다. 그러한 음식은 체온을 상승시킨다.
- 아침과 저녁 시간에만 야외 활동을 한다.

## 도움이 되는 요령

- 가볍고 밝은 색의 헐렁한 옷을 입고, 썬크림을 바른다.
- 시원한 비알코올 음료수를 마시고, 활동량에 관계 없이 음료수 섭취량(매시간 2-4컵의 물)을 늘린다.



### 위험성이 더 큰 사람들

열과 관련되어 누구나 힘들 수 있지만 다음의 사람들은 더 취약할 수 있습니다.

- 유아나 어린 아이들은 높은 온도에 더 민감하다.
- 65세 이상의 어르신들인 온도 변화와 민감하게 반응하고 대처하지 못하는 경우도 있다.
- 과체중의 사람들은 체온을 더 보유하려는 경향이 있어서 열사병에 더 노출되어 있다.
- 체력을 지나치게 쓰거나 심한 운동을 하는 사람이 탈수 되거나 열에 더 민감하게 반응할 수 있다.
- 심장병, 고혈압, 특정 우울증 약을 복용하는 사람, 불면증, 혈액 순환장애가 있는 사람을 고열에 더 큰 영향을 받을 수 있다.

[emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/](http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/)

### 정보 입수

- 라디오나 텔레비전의 정보에 귀를 기울인다.
- 현위치 대기(Shelter in place) 명령이 내려지면 현재의 장소 (집이나 사무실등)에 다른 명령이 내려질 때까지 그 장소에 머문다.