



비상 연락처 상세사항

어디서 도움을 청할 수 있나요

몸이 좋지 않으면 의사에게 연락하거나 가까운 병원 응급실을 방문하세요.



응급상황시 구급차를 부르시려면 000으로 전화하세요.

자세한 정보

폭염 및 기타 응급상황에 대한 자세한 정보는 Willoughby City 카운슬 웹사이트를 방문하십시오.



폭염 대비에 대한 자세한 정보는 NSW 주정부 웹사이트를 방문하십시오.



NSW 주 정부 자연재해 대비 프로그램 기금으로 제작되었습니다. 여기에 제시된 의견은 반드시 NSW 주 정부의 견해를 대변하는 것은 아닙니다.

체크리스트:

폭염 상황에 도움을 청할 사람은?

이름: _____

전화번호: _____

폭염 상황에 별 탈이 없는지 확인해 봐야 할 사람은?

이름: _____

전화번호: _____

집이 너무 더우면 어디로 가실 예정인가요?

다음은 갖고 계신가요?

-  손전등
-  라디오
-  여분의 배터리
-  차가운 식수
-  냉동실 안의 얼음
-  선풍기

여러분의 언어로 비상사태에 대한 자세한 정보가 필요하시면 Willoughby City 카운슬 웹페이지 를 방문하십시오.



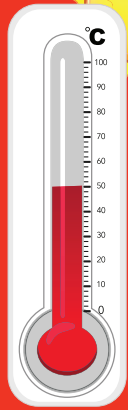
폭염에 대비하기

폭염은 질병으로 이어질 수 있습니다

다음 증상과 징후에 주의하세요:

-  어지러움
-  두통
-  극도의 갈증
-  기절
-  혼란스러움
-  구역질 혹은 구토






폭염시 안전하게 지내는 방법


폭염의 위험을 알아야 합니다.


몇몇 이들은 다른 사람보다 더운 날 더 아플 수 있습니다.


여러분 가족이나 친구, 이웃 중 폭염에 더 취약한 사람들을 확인하여 도움을 줄 수 있습니다.

폭염에 더 취약한 사람들은:

 영아 및 유아


 고령자

 기저질환자


 임신부입니다.





폭염에 지금 대비하세요


 에어컨과 선풍기를 점검하세요

 블라인드나 커튼을 설치해서 창문을 가리세요


 냉동실에 얼음을 준비해 두세요


 정전에 대비하여 손전등, 배터리, 라디오 등이 있는 응급키트를 준비해 두세요


 여러분의 질환이 폭염에 영향을 받을 것인지 의사와 상의하세요

 계획을 마련해 두세요 - 누구에게 도움을 청할지 연락할 사람 및 연락처 목록을 마련해 두세요

더운 날씨에 시원하게 지내기

 **수분 유지하기:**
 » 물을 많이 마시세요
 » 알코올이나 당이 함유된 음료를 피하세요

 **몸 시원하게 하기:**
 » 시원한 물로 샤워하세요
 » 밝은 색의 헐렁한 옷을 입으세요
 » 하루 중 가장 뜨거운 시간대인 오전 11시에서 오후 5시 사이 햇빛을 피하세요

 **집 시원하게 하기:**
 » 낮 동안 문, 창문, 블라인드를 닫아 햇빛을 차단하세요
 » 저녁에 문을 열어 시원한 공기를 순환시키세요

집이 너무 덥나요? 시원한 곳을 찾으세요

지역 도서관

수영장

친구나 가족의 집

쇼핑센터처럼 에어컨이 가동되는 대중이 접근가능한 건물

나무와 그늘, 물이 있는 지역 공원