

## 열 관련 사고 방지 요령



더운 날씨는 몸이 너무 뜨거워져 충분히 식을 수 없는 경우 열 관련 질병과 탈수, 열 스트레스, 열 피로 및 열사병과 같은 건강 문제를 유발할 수 있습니다. 열은 또한 심장병과 같은 기존 만성 질환을 악화시킬 수 있습니다.

### 누가 가장 위험합니까?



어린이



장애인



노인



야외 근로자/  
자원 봉사자

### 위험을 피하는 방법:



수분 유지한다  
(물이 최고)



에어컨이있는  
지역에서 숙박한다



가볍고 밝은 색의 헐렁한 옷을  
입는다

### 식료품 저장실을위한 팁:

- 참가자, 직원 및 자원 봉사자에게 물을 제공하십시오.
- 가능하면 식품 저장실을 안으로 옮기거나 캐노피를 사용하십시오
- 팀과 정기적으로 체크인하고 시원하거나 그늘진 곳에서 휴식을 취하십시오.
- 한 쌍으로 일하고 최대한 많은 추가 활동을 피하십시오
- 과도한 열로 인해 사람들이 감정적으로 영향을받을 수 있음을 명심하십시오.
- 사람들을 적시에 열에서 빠져 나오도록 식료품 저장실을 조정하십시오.
- 자원 봉사자 나 참가자가 사용할 수있는 시원한 물 수건을 고려하십시오
- 사전 경고를받은 경우 자원 봉사자들에게 연락하여 필요에 따라 준비하십시오
- 추가 정보가 필요하거나 개방형 냉각 센터를 찾으려면 311 로 전화하십시오.
- 누군가 비상 사태가 발생하면 911 에 전화하십시오

경고 알림 가입 하십시오:

**San Francisco** – AlertSF **Marin** – Alert Marin: <http://www.alertmarin.org>

### 발생할 수 있는 다양한 열 경고에 익숙해 지십시오

<p><b>Heat Outlook (열 전망)</b> 다음 3-7 일 동안 과도한 열이 발생할 수 있는 경우 발행</p>	<p><b>Heat Watch (히트 워치)</b> 다음 24-72 시간 내에 과도한 열이 발생할 수 있는 경우 발행</p>	<p><b>Heat Advisory or Heat Warning (열 권고 또는 열 경고)</b> 매우 위험한 열 조건이 시작된 후 12 시간 이내에 발급</p>
---	---	--