

여름·겨울철의 극한 기온

관련 안내서:

- 워싱턴 카운티 위험성

더 자세한 정보는 Take5toSurvive.com에서 확인할 수 있습니다

Extreme temperatures



포틀랜드 메트로 지역은 여름이 점점 더워지고 있습니다. 과거 1년에 11일이었던 화씨 90도 이상의 평균 일 수가 이제는 보통 1년에 22일이 되었습니다. 그런 이유로 높은 온도에 관련된 복잡성도 늘어나게 되었습니다.

매년 겨울에 추위에 노출되어 사망하는 사람들도 천명 이상이 되고 있습니다. 겨울 동안 차량 사고, 화재, 낙상, 심장 마비의 위험도 무시할 수 없는 정도로 늘어났습니다.

차이 식별

국립기상국(National Weather Service)에서 덥거나 추운 날씨에 대해 경고할 때 용어를 식별합니다.

특보 - 미리 대비하십시오: 위험 기온에 다르면 특보를 발령합니다.

주의보 - 조치를 취하십시오: 위험한 수준의 극한 기온이 닥치기 12시간 ~24시간 이내에 주의보를 발령합니다.

경보 - 조치를 취하십시오: 위험한 수준의 극한 기온이 닥치기 12시간~24시간 이내에 경보를 발령합니다.

더운 날씨

기온 자체만 가지고는 얼마나 더운지 결정할 수 없습니다. 습도가 더위를 더 어렵게 만듭니다. 국립기상국(The National Weather Service)은 정말 더위가 얼마나 심한지 참조할 수 있는 열지수를 만들었습니다(www.weather.gov/safety/heat-index). 더위에 과도하게 노출되는 것은 신체적으로

위험을 초래할 수 있습니다. 아래에서 가장 흔한 열 관련 상태 몇 가지와 치료를 받기 전까지 처치할 수 있는 방법을 알아볼 수 있습니다..

더위를 안전하게 날 수 있는 방법

- 신체적 활동을 늦추고 양을 줄입니다.

열사병

징후 및 증상

- F기절 또는 어지럼증
- 과다한 땀
- 차갑거나, 창백하거나 식은 땀이 나는 피부
- 메스꺼움이나 구토
- 빠르고 약한 맥박
- 근육경련

열사병에는: 선선하고 에어컨이 작동하는 곳으로 가십시오. 정신이 멀쩡한 상태라면 물을 마십시오. 찬 물로 샤워를 하거나 찬물 찜질을 합니다.

Heat stroke

징후 및 증상

- 머리가 쓰시거나 정신을 잃을 때
- 땀이 나지 않을 때
- 붉거나, 뜨겁거나, 건조한 피부와 화씨 103도 이상의 체온
- 메스꺼움이나 구토
- 빠르고 강한 맥박

열사병: 911에 전화합니다. 도움이 도착할 때까지 환자의 체온을 내리도록 즉시 조치를 취합니다.



Hot weather, continued

- 자연적으로 숨을 쉬는 천으로 만들어진 밝은 색상의 넉넉하게 맞는 옷을 입습니다.
- 신체적으로 가장 힘든 일은 하루 중에 가장 선선한 시간에 합니다.
- 보통 때보다 더 자주, 쉬고 체온을 내릴 수 있도록 오래 쉬며, 수분을 충분히 섭취합니다.
- 절대로 목이 마를 때까지 기다리지 말고 자주 물을 마십니다.y.

- 일사광선을 최대 피합니다. 피부가 타면 열의 방출이 더 어렵습니다.
- 알코올이나 카페인이 든 음료를 피합니다. 이런 류의 음료는 신체에 저장된 수분을 사용하여 체온을 내리는 것을 방해합니다.

5분 투자 안내서의 비상 보급품 항목에서 더운 여름 날씨에 대비한 물품 확보 관련 조항을 참조하십시오.

혹독한 추위

기온 자체만 가지고는 얼마나 추운지 결정할 수 없습니다. 풍속도 추위를 더 심하게 할 수 있습니다. 국립기상국(The National Weather Service)은 실제 느끼는 추위를 참조하기 위해 편리한 풍냉 차트를 만들었습니다. 추위에 과도하게 노출되는 것은 신체적으로 위험을 초래할 수 있습니다. 아래에서 가장 흔한 추위 관련 상태 몇 가지와 치료를 받기 전까지 처치할 수 있는 방법을 알아볼 수 있습니다.

추위를 안전하게 날 수 있는 방법

- 날씨에 맞게 옷을 입습니다.
- 쉬엄쉬엄 합니다. 추위에서 너무 열심히 일하는 것을 피합니다.

- 난방과 요리에 대체 자원을 사용할 때 주의를 기울입니다. 발화 물질은 열원에서 3피트 이상 떨어뜨립니다. 가스 레인지나 오븐을 난방에 사용하지 마십시오. 숯불 그릴, 가스 그릴 또는 캠핑 스토브를 실내에서 사용하지 마십시오. 이들은 모두 사망에 이르게 할 수 있는 무취 가스를 만들어 냅니다.
- 여행 전에 기상 예보를 확인하고 겨울 날씨를 피할 수 있도록 여행 시간을 조정합니다.
- 운전은 천천히 하고 도로에서는 앞 차와의 거리를 평소보다 늘립니다.
- 운전하기 가장 위험한 순간은 온도가 결빙 시점인 32°F (0°C)에 가까울 때입니다.

5분 투자 안내서의 비상 보급품 항목에서 추운 날씨에 대비한 물품 확보 관련 조항을 참조하십시오.

동상

징후 및 증상

- 피부 부위가 불그스름하거나 통증이 있으면 동상의 첫 징후입니다
- 하얗거나 검누르스름한 피부색
- 비정상적으로 딱딱하거나 반질거리는 피부
- 무감각증



저체온증

징후 및 증상

성인

- 떨림, 둔감한 손
- 탈진, 졸림증
- 혼돈, 기억 상실, 발음 불분명

유아

- 발그스름하거나 차가운 피부
- 극도로 저하된 에너지

체온이 화씨 95도 이하인 경우에는 즉시 치료를 받아야 합니다

더 자세한 정보는 Take5toSurvive.com에서 확인할 수 있습니다