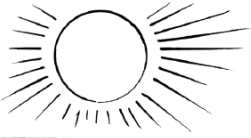


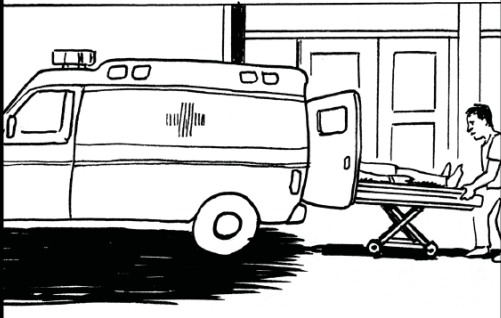
# 열에 안전하게 유지하십시오

Stay Safe in the Heat—Korean

킹 카운티에서 뜨거운 날에는, 보다 더 많은 사람들이 심각한 건강 문제를 가집니다.



EMERGENCY ROOM



## 열관련 질환

누군가가 충분히 빠르게 냉각할 수 없는 경우, 그들은 소모성 열사병을 얻을 수 있습니다. 그들은 다음과 같은 증상을 느낄 수 있습니다 :

- 근육 경련
- 현기증 또는 무기력
- 두통
- 구역질과 구토



당신이 증상이 있는 경우, 시원한 곳으로 이동하여, 발을 위로 올리고 물을 마십니다.



소모성 열사병은 매우 심각하고 즉시 치료하지 않으면 치명적일 수 있습니다. 다음을 주의하세요 :

- 매우 높은 온도
- 빨갛고, 뜨거운, 건조한 피부
- 빠른, 강한 심장 박동
- 정신 혼란과 무의식



열사병의 증상이 있는 사람이 있는 경우, 911에 전화하십시오! 즉시 시원한 장소로 그 사람을 옮기십시오.



뜨거운 때, 어떤 사람들은 심장 질환, 뇌졸중, 신장 장애에 대해 더 큰 위험에 노출됩니다. 이것들은 뜨거운 날 가장 일반적인 건강 문제입니다!



당신이 65 세 이상이면 일단 열 조절이 더 힘듭니다

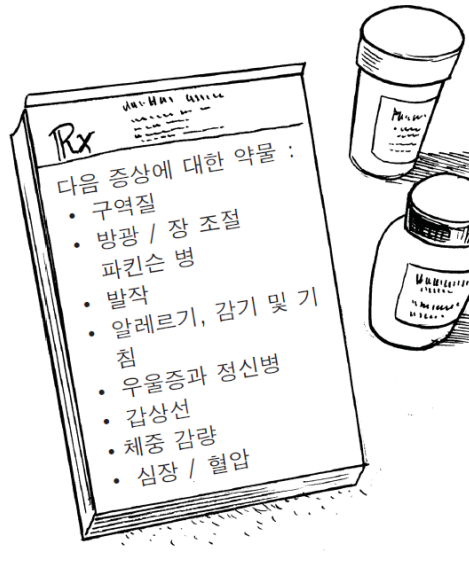
외부 작업은 저를 위험에 빠뜨립니다.

어떤 건강 상태는 당신의 몸을 식하는데 더 어렵습니다.

나는 당뇨병이 있고, 그래서 더운 날에는 내 혈당 레벨을 추적해야 합니다.



특정 약물은 당신을 열에 더 민감하게 할 수 있습니다.



당신의 약물 또는 건강 상태가 더위에 당신을 더 큰 위험에 처하게 하는지 의사나 의료 제공자에게 문의하십시오.

이 약은 당신의 몸이 수분을 유지하고 건강한 온도에서 유지하는 것을 더 어렵게 할 수 있습니다.



좋아요, 나는 몸을 신선하게 유지하고 더 많은 물을 마실 겁니다.

**열에 안전하게 유지하십시오**

열에 더 취약할 수 있는 가족과 이웃을 확인합니다.

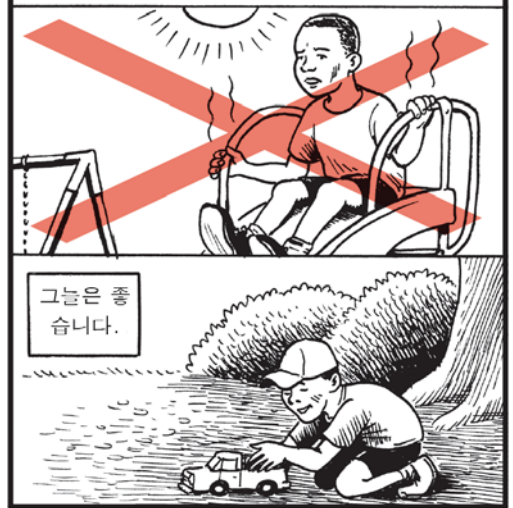


어린이들은 매우 활동적이고 물 마시는 것을 잊기 때문에 소모성 열사병에 걸릴 수 있습니다.



물마실 휴식 시간입니다! 그리고 모자를 써주세요!

더운 날에, 하루 중 가장 뜨거운 때 동안 어린이들을 직접 태양으로부터 피하게합니다.



그들은 좋습니다.

절대로 주차된 차에 아기, 어린이, 또는 애완동물을 머무르게해서는 안됩니다. 심지어 잠깐 동안이라도! 자동차는 몇 초 후 위험스러운 정도로 뜨거워 질 수 있습니다!



실외에서 작업하는 사람들이 생각시키기 위해 자주 휴식을 취해야 합니다.



모두, 휴식시간을 가지세요!

**냉각시키기 위해 할 일**

음료수와 다른 액체를 자주 마시는 것은 중요합니다. 갈증이 날 때까지 기다리지 마십시오.



다량의 물과 함께 음식을 먹으십시오.



나는 거울 멜론 수프를 가지고 있습니다.

과일 빙수는 더운 날씨에 대한 나의 대응법입니다!

분수와 스프링클러에서 놀고, 수영장에 가고 그늘에 머무르십시오.



나는 내 자신을 위한 그늘을 만듭니다.

더운 날 에어컨과 함께 어디론가 떠나보세요.



이런 더운 날에 초대해주셔서 감사합니다.

[www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat](http://www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat)

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention, Office of Public Health Preparedness and Response, and UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.



DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL & OCCUPATIONAL HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF WASHINGTON  
School of Public Health

Public Health  
Seattle & King County