

폭염 재난 대응방안 강령

배경지식:

디씨지역에서는 체감 온도(고온에 습도의 영향이 더해졌을 때 실제로 느껴지는 온도지수)가 95 도에 도달하면 폭염 비상 계획이 발동됩니다. 뉴스나 미디어에서 폭염주의보나 폭염경보에 대해 들어보셨을 것입니다. 아래에 이 경보들의 정의와 발령 기준이 나와있습니다.:

- 폭염 주의보는 폭염이 발생할 가능성이 있다는 것을 의미합니다. 폭염 주의보는 열 또는 열과 습기로 인해 많은 사람들에게 불편이나 문제가 발생할 것으로 예상될 때 발령됩니다.
- 폭염 경보는 폭염이 발생할 가능성이 있으며 이에 적합한 조치가 없으면 큰 위협이 될 수 있음을 의미합니다. 폭염 경보는 열 또는 열과 습기로 인해 대부분의 사람들에게 위험한 상황이 발생할 것으로 예상될 때 발령됩니다.

폭염이 건강에 미치는 영향:

열사병	일사병
<p>열사병과 일사병은 아주 높은 온도에서는 흔한 질병입니다. 사실, 열사병이 열과 관련된 가장 심각한 질병입니다. 유아와 아동, 만성질환이 있는 65 세 이상의 노인, 그리고 야외에서 일하는 이들은 이 질병에 취약할 수 있습니다. 열사병은 신체가 온도조절을 할 수 없게 될 때 발생합니다: 신체온도가 급격히 상승하고, 땀을 흘리는 능력을 상실하며, 온도를 내릴 수 없게 됩니다. 신체 온도가 10~15 분간 106°F 이상으로 상승합니다. 적절한 치료가 없다면 열사병은 죽음 또는 영구적 장애에까지 이르게할 수 있습니다.</p> <p>열사병의 징후와 증상</p> <p>개인마다 다를 수 있으나 증상은 대개 아래와 같습니다.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 매우 높은 신체온도 (103°F 이상) • 붉고, 뜨겁고 건조한 피부 (땀흘리지 않음) • 빠르고 강한 맥박 • 욱신거리는 두통 • 현기증 • 메스꺼움 	<p>일사병은 열과 관련된 질병중 심하지 않은 질병입니다. 며칠간 높은 온도에 노출되거나 수분 교체가 원활하지 못했을 때 발생합니다.</p> <p>일사병의 징후와 증상</p> <p>개인마다 다를 수 있으나 증상은 대개 아래와 같습니다.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 땀을 심하게 흘림 • 창백해짐 • 근육 경련 • 피로감 • 힘이 없음 • 현기증 • 두통 • 메스꺼움 혹은 구토 • 실신 • 피부가 차고 축축함 • 맥박이 빠르고 약함 • 숨이 빠르고 얇음

폭염 발생시 주의사항:

- 가능한 한 실내에 머무르세요.
- 선풍기나 에어컨을 켜세요.
- 아이들이나 동물을 차내에 두고 떠나지마세요.
- 물을 많이 마시세요.
- 밝은 색의, 가볍고 헐렁한 옷을 입으세요.
- 나가기 최소 20 분 전에 선크림을 바르세요 (SPF 15-30 추천).
- 태양 노출을 자제하세요 (오전 열시에서 오후 세시사이에 태양이 가장 뜨겁습니다).
- 경련과 열사병, 일사병을 주의하세요.
- 시원한 곳을 들어갈 수 없는 상황이라면, 도시내 위치한 디씨 "쿨링센터"를 이용하시면 됩니다.

