STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

즉시 배포용: 2013년 6월 25일

CUOMO 주지사, 뉴욕 시민에게 심각한 더위로부터 스스로를 보호할 것을 요청함

뉴욕주 전반에 걸쳐 심각한 더위가 지속되고 있습니다

Andrew M. Cuomo 주지사는 오늘 뉴욕 시민에게 뉴욕주에 심각한 더위와 고온의 날씨가 찾아올 전망이므로 예방조치를 취할 것을 촉구했습니다.

Cuomo 주지사는 "온도가 높아짐에 따라 뉴욕 시민이 여름을 즐기는 동안 안전하게 지낼 수 있는 적절한 예방조치를 취할 것을 촉구합니다"라고 말하면서 "다음 며칠 동안의 일기 예보에 따르면 온도가 약 32도에 (90° F)도달할 전망이므로 뉴욕 시민들은 심각한 더위가 잠재적으로 생명을 위협할 수 있음을 인식해야 하며 자신과 사랑하는 가족들을 보호할 수 있는 조치를 취해야 합니다"라고 덧붙였습니다.

다음 며칠 동안 온도가 약 32도로 상승한다는 일기 예보에 따라 뉴욕주 보건부(DOH)와 뉴욕주 국토안보 및 비상 서비스부(DHSES)는 뉴욕 시민에게 안전한 생활을 유지할 수 있는 조언을 제공합니다.

심각한 더위는 예방 가능한 날씨 관련 사망의 주된 원인이며, 특히 고령자에게서 많이 발생합니다. 질병 통제 및 예방 센터(CDC)에 따르면 더위로 인해 미국에서 매년 650건 이상의 예방 가능한 사망이 발생하고 있으며 1999~2009년 사이에 더위 관련 사망이 7,233건 보고되었습니다. 대부분의 경우 홍수, 번개, 토네이도 및 허리케인보다 심각한 더위로 인해 더 많은 사망이 발생합니다. 국립 해양 및 대기 관리 및 전국 날씨 서비스 통계에 따르면 지난 3년 동안 뉴욕주에서 더위가 직접적인 원인이었던 사망 사건이 총 31건에 달했습니다.

"심각한 더위와 습도의 조합은 뉴욕에 걸쳐 위험한 건강 상태를 초래할 수 있으며 생명을 위협하는 상황이 발생할 수 있습니다. 특히, 고령자, 유아, 아동 및 외부 활동에 참여하는 사람들은 더 위험합니다"라고 뉴욕주 보건국장 Nirav R. Shah, M.D., M.P.H. 는 이렇게 말하면서 "모든 뉴욕 시민들이 더위 관련 질병의 징후 및 증상을 알고 있어야 하고, 적절한 예방조치를 취하며, 심각한 더위로 인해 건강상의 문제가 발생했을 때 어떻게 조치를 취해야 하는지 알고 있어야 합니다"라고 덧붙였습니다.

“불볕더위가 찾아오는 시기에 시원하게 지내기 위해 취할 수 있는 간단한 조치가 있습니다. 예를 들면, 물을 충분히 마시거나 밝은 색상의 옷을 입거나 에어컨이 가동되는 환경에서 생활하는 등이 좋은 예입니다”라고 DHSES 국장 Jerome M. Hauer는 이렇게 말하면서 “사랑하는 가족들과 이웃, 특히 위험에 노출될 수 있는 사람들을 돌보는 것도 중요한 일입니다”라고 덧붙였습니다.

심각한 더위가 찾아오는 시기에 뉴욕 시민이 안전하게 지낼 수 있도록 DOH 및 DHSES는 다음과 같은 조언을 제공합니다:

• 가능하면 격렬한 활동과 운동을 최소화합니다. 특히, 해가 가장 뜨거운 시간인 오전 11시~ 오후 4시에 활동을 줄이도록 합니다.
• 온도가 낮은 이른 아침이나 저녁에 운동합니다.
• 심각한 더위가 찾아오는 시기에는 목이 마르지 않더라도 시간마다 최소 2~4잔의 물을 마십니다. 알코올이나 카페인이 함유된 음료는 피합니다.
• 가능하면 햇볕을 피해 시원한 환경에서 지냅니다. 신체 내부 중심에 햇볕이 가해지면 탈수증을 초래할 수도 있습니다. 에어컨을 사용할 수 없는 경우 햇볕이 들지 않는 가장 낮은 바닥에서 지내거나 에어컨이 있는 건물로 이동합니다(도서관, 쇼핑몰, 수퍼마켓 또는 친구 집 등).
• 외출을 해야 한다면 등급이 최소 15인 태양 보호 인자(SPF)가 높은 자외선 차단제를 바르고 모자를 착용해 얼굴과 머리를 보호합니다. 야외에서는 헐렁하고 가볍고 밝은 색상의 옷을 입습니다. 가급적 피부를 많이 가려서 신체가 햇볕에 많이 타지 않게 합니다.
• 더위가 극심한 여름철에 주차한 차 또는 기타 차량 내부에 아동, 애완동물 또는 특별 관리가 필요한 사람을 두고 떠나지 않습니다. 차량의 문을 닫으면 내부 온도가 약 60도까지(140° F) 빠르게 올라갈 수 있습니다. 그렇게 높은 온도에 노출되면 순식간에 목숨을 잃을 수도 있습니다.
• 불볕더위가 기승을 부리는 시기에는 이웃을 살펴보는 노력을 해야 합니다. 특히, 고령자, 유아, 아동 또는 특별한 관리가 필요한 사람들이 이에 해당합니다.
• 애완동물에게 충분한 물과 음식을 주고 너무 더운 날씨에는 야외 활동을 자제합니다.

가장 위험한 사람들

• 고령자, 유아, 아동 체중 또는 알코올 문제가 있는 사람 특정 약물을 복용하는 사람

더위로 인한 건강상의 위험

열사병: 일사병으로도 알려진 열사병은 생명을 위협할 수 있습니다. 체온이 상승할 수 있고 뇌 손상을 초래할 수 있습니다. 신속하게 몸을 시원하게 해 주지 않으면 사망할 수 있습니다. 징후에는 열, 홍조, 피부 건조증이 포함됩니다. 의식이 변화합니다. 맥박이 빠르고 약하게 뛰고 호흡이 얕습니다. 차가운 욕조 또는 스펀지로 생명을 구할 수 있으며 체온을 낮출 수 있습니다.

소모성 열사병: 열사병보다 덜 위험하기는 하지만 소모성 열사병 또한 건강상의 우려가 제기되는 원인이 될 수 있으며 덥고 습한 장소에서 과도하게 운동하거나 작업을 함으로써 몸에 수분이 손실되는 경우에 흔히 발생합니다. 징후로는 차갑거나 습하거나 창백하거나 홍조 띤 피부, 과도한 땀, 두통, 메스꺼움 또는 구토, 현기증, 탈진이 포함됩니다. 증상이 발생하면 환자를 햇볕이 들지 않는 곳으로 이동시키고 시원하게 젖은 천을 덮어 줍니다.

볕타기: 볕타기는 피부가 스스로 온도를 낮추는 능력을 느리게 합니다. 징후로는 발적 및 통증이 포함되며, 심각한 경우 피부 종창, 물집, 고열 및 두통이 발생할 수 있습니다. 경증의 경우 연고를 바르면 통증이 완화될 수 있습니다. 중증의 경우 의사의 진찰을 받아야 합니다. 스스로를 보호하려면 등급이 최소 15인 태양 보호 인자(SPF)가 높은 자외선 차단제를 바릅니다. 과도하게 땀을 흘렸거나 수영을 한 이후에는 항상 자외선 차단제를 다시 발라야 합니다.

열경련: 근육통과 경련은 종종 과도한 운동으로 인해 발생합니다. 발한을 통해 수분과 염분이 손실되면 경련이 발생합니다. 징후는 복통 및 다리 근육통입니다. 경련이 일어난 다리에 단호한 압력을 가하면 통증이 완화될 수 있고, 부드럽게 마사지하면 경련이 완화될 수 있습니다. 야외에서 운동하거나 작업할 때 종종 탈수증이 일어날 수 있습니다.

땀띠: 여드름 또는 잔물집이 빨갛게 무리지어 보이는 피부 자극입니다. 시원한 곳으로 이동하고 땀띠가 발생한 분분을 건조하게 유지한 후 땀띠약을 바르면 진정됩니다.

현명한 에너지 사용

- 날씨가 더울 때 전력 사용이 최고치에 도달하면 종종 정전이 발생할 수 있습니다. 에너지를 절약하여 전력망에 압박을 가하는 것을 방지하면 정전을 예방할 수 있습니다.
- 냉방 중인 실내 온도를 26도 이상 넘지 않도록 설정합니다 (78°F).
- 집에 있을 때만 에어컨을 사용합니다.
- 불필요한 가전제품을 끕니다. 전력 소비가 많은 가전 제품은 이른 아침이나 매우 늦은 밤에만 사용합니다.

자세한 내용은 다음을 참조하십시오:
http://www.health.ny.gov/environmental/emergency/weather/hot 또는
http://www.dhses.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm

###

다음 웹사이트에 가시면 더 많은 뉴스를 보실 수 있습니다: www.governor.ny.gov
뉴욕주 | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418