



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

즉시 배포용: 2013년 7월 18일

CUOMO 주지사, 뉴욕 주 주민에게 혹서 동안 에너지 사용 절약 당부

대부분의 뉴욕 주가 4일 연속 90도 이상 온도에 시달리면서 전기 수요 기록에 육박

Andrew M. Cuomo 주지사는 정전 사태를 방지하기 위해 뉴욕 주 대부분을 강타하고 있는 현재의 혹서 동안 에너지 사용을 감소시켜 줄 것을 오늘 뉴욕 주 주민에게 당부했습니다. 올 여름 중 가장 오래가고 가장 더운 이번 혹서는 기록에 가까운 전기 수요를 가지고 왔습니다.

“이번 혹서 동안, 많은 뉴욕 주민들이 실내에서 시원하게 지내고 에어컨을 높이는 것을 이해할 수 있습니다,”라고 Cuomo 주지사가 말했습니다. “그러나 이로 인해 기록에 가까운 전기 수요가 초래되었으므로 뉴욕 주 주민들이 가능한한 앞장서서 전기 사용을 절약하여 전력망에 압력을 완화시키고 정전 사태를 방지하도록 해줄 것을 당부드립니다. 기온이 내려갈 것을 기다리는 동안, 뉴욕 주 주민들은 시원하고 건강하게 지낼 수 있도록 적절한 조치를 취해야 할 것입니다.”

지속되는 혹서가 전기 사용에 직접적이고 즉각적인 영향을 미치고 있습니다. 전문가들은 계속되는 고온으로 뉴욕 주의 전기 수요가 기록 수준에 달할 것으로 예상하고 있습니다.

전기 수요를 감소하는 데 도움이 되기 위해서 주지사는 소비자들이 절약할 것을 호소했습니다. 날씨가 더울 때 전력 사용이 최고치에 도달하면 종종 정전이 발생할 수 있습니다. 에너지를 절약하여 전력망에 압박을 가하는 것을 방지하면 정전을 예방할 수 있습니다.

에너지 사용을 절약하기 위해서는 다음과 같이 하십시오.

냉방 중인 실내 온도를 78도 이하로 설정하지 않습니다. 집에 있을 때만 에어컨을 사용합니다.

비필수 조명 및 가전제품은 꺼놓고, 전기 부하가 큰 가전제품은 아침 일찍 또는 매우 늦은 밤에만 사용하십시오.

뉴욕 주민들이 건강하게 지내고 스스로 그리고 타인을 혹서에서 보호하기 위해 이 조언을 따를 것을 권고드립니다.:

몹시 힘든 활동과 운동은 특히 태양이 최고로 강한 시간인 오전 11시와 오후 4시에는 줄이도록 합니다.

운동은 아침 일찍 오전 4-7시 사이에 합니다.

단백질은 적게 먹고 과일과 채소를 많이 먹습니다 - 단백질은 대사열을 내고 증가시켜 수분 손실을 야기할 수 있습니다. 식사는 적게 하되 더 자주 합니다. 짠 음식은 먹지 않습니다.

심각한 더위가 찾아오는 시기에는 목이 마르지 않더라도 시간마다 최소 2~4잔의 물을 마십니다. 알코올이나 카페인이 함유된 음료는 피합니다.

가능하면 태양에서 벗어나고 에어컨이 있는 실내에 머물습니다. 신체 내부 중심에 햇볕이 가해지면 탈수증을 초래할 수도 있습니다. 에어컨이 없는 경우에는 가장 낮은 층에, 햇볕을 벗어나 있거나 에어컨이 있는 공공 건물로 갑니다.

외출을 해야 한다면 자외선 차단지수가 높은(적어도 SPF 15) 선크림을 바르고 모자를 착용해 얼굴과 머리를 보호합니다. 야외에서는 헐렁하고 가볍고 밝은 색상의 옷을 입습니다. 가급적 피부를 많이 가려서 햇볕에 타지 않게 하고 햇볕이 신체 온도를 지나치게 높이지 않게 합니다.

심한 여름 열기 기간 동안에 주차된 차량 안에 어린이, 애완동물 또는 특별 보호가 요구되는 사람들을 두지 마십시오 - 닫힌 차량 내부의 온도는 급속하게 화씨 140도 이상에 도달할 수 있습니다. 높은 온도에 노출되면 몇 분 내에 목숨을 잃을 수도 있습니다.

여러분의 이웃, 특히 그들이 노인이거나, 어린이가 있거나 특별 니즈를 가진 분들을 점검하기 위한 노력하십시오.

애완동물을 위한 물과 음식이 충분한지 확인하고 운동을 제한하십시오.

신경을 써야 하는 사람들

노인과 어린 아동이 대개 영향을 받습니다.

체중 또는 알코올 문제가 있는 사람들은 열 반응에 매우 취약합니다.

특정 약물을 복용하는 사람

더위로 인한 건강상의 위험

열사병: 열사병으로도 알려진 열사병은 생명을 위협할 수 있습니다. 체온이 상승하여 뇌 손상을 초래할 수 있습니다. 신속하게 몸을 시원하게 해주지 않으면 사망할 수 있습니다. 징후에는 열, 홍조, 피부 건조증이 포함됩니다. 의식이 변화합니다. 맥박이 빠르고 약하게 뛰고 호흡이 얕습니다. 찬 목욕이나 스폰지로 체온을 낮추어 구조할 수 있습니다.

열탈진: 열사병보다는 덜 위험하지만 열탈진은 너무 심하게 운동하거나 고온 다습한 곳에서 일하여 체액을 잃을 때 보통 발생합니다. 징후로는 차갑거나 습하거나 창백하거나 홍조 락 피부, 과도한 땀, 두통, 메스꺼움 또는 구토, 현기증, 탈진이 포함됩니다. 증상이 발생하면 환자를 햇볕이 들지 않는 곳으로 이동시키고 시원하게 젖은 천을 덮어 줍니다.

일광화상: 일광화상은 피부가 스스로를 냉각시키는 능력을 느리게 합니다. 징후로는 홍조 및 통증이 포함되며, 심각한 경우 피부 부기, 물집, 고열 및 두통이 발생할 수 있습니다.

경증의 경우 연고를 바르면 통증이 완화될 수 있습니다. 중증의 경우 의사의 진찰을 받아야 합니다.

열경련: 과도한 활동으로 인해 발생하는 근육의 통증 및 경련. 발한을 통해 수분과 염분이 손실되면 경련이 발생합니다. 징후는 복통 및 다리 근육통입니다. 경련이 일어난 근육에 단호한 압력을 가하면 통증이 완화될 수 있고, 부드럽게 마사지하면 경련이 완화될 수 있습니다.

상세 정보는 <http://www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm>에 있는 뉴욕주 OEM의 폭염 안전 조언을 참조하십시오.

도시 냉각 센터를 포함하여 뉴욕 시에 대한 상세 정보가 있는 웹사이트:
<http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat.shtml>.

귀하 지역의 최신 날씨 경보를 받으려면 지금 www.nyalert.gov에서 무료로 신청하십시오.

###

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