



즉시 배포용: 2018 년 6 월 27 일

ANDREW M. CUOMO 주지사

CUOMO 주지사, 뉴욕 주민들에게 이번 주말에 시작하여 월요일까지 지속될 폭염에
대비할 것을 촉구

*노년층과 아이들을 비롯하여 취약한 인구 집단이 위험에 처할 수 있는 높은 습도를 동반한
폭염*

폭염 관련 질병 예방에 도움이 되는 뉴욕주의 폭염 주의보 기준을 화씨 95 도로 낮춰

Andrew M. Cuomo 주지사는 오늘, 모든 뉴욕 주민이 열기 및 습도가 높은 기간 연장에
대비하도록 경고했습니다. 해당 기간은 이번 주말에 시작되어 7 월 2 일 월요일까지
이어질 것으로 예상됩니다. 주지사는 해당 기간에 사람들이 더위 관련 질병에 걸리지
않도록 특히 아이들, 고령자, 야외에서 운동하는 사람들, 격렬한 야외 작업에 종사하는
사람들, 천식 같은 호흡기 질환이 있는 사람들을 비롯하여 민감한 사람들이 고된 야외
육체 활동을 자제할 것을 권고했습니다. 폭염 위험에 처한 사람들은 온도가 상승할 경우
서늘한 상태를 유지하는 데 필요한 조치를 취해야 합니다.

Cuomo 주지사는 이렇게 말했습니다. “폭염과 습함이 연이어 다가오고 있습니다. 저는
거주민과 방문객이 스스로와 가족의 안전을 지키도록 필요한 예방책을 취할 것을
촉구합니다. 모든 뉴욕 주민들이 엠파이어 스테이트 전역에서 주 폭염 대피소, 수영장,
수원을 이용하시고, 안전하고 즐거운 명절 주말을 보낼 수 있도록 대기 질 및 기타 건강
위험 요소에 주의하실 것을 권장합니다.”

고온

국립기상청(National Weather Service)은 상당한 폭서가 6 월 29 일 금요일에 시작되어
최소 7 월 2 일 월요일까지 지속되며 대기 질 악화 가능성이 있다고 예보하고 있습니다.
고온과 습도의 결합으로 열 지수가 90 도 중반에서 최대 104 도까지 올라갈 것이며 특히
해변에서 떨어진 도시 지역, 고도가 낮은 지역 및 계곡에서 이러한 지수가 나타날
것입니다. 또한, 오늘부터 목요일까지 소나기와 뇌우 가능성이 있으며 많은 양의 비를
생성하여 도시, 배수 시설이 좋지 않은 지역, 작은 하천이 홍수로 고립될 수 있습니다.

최근 주지사의 지시에 따라, 뉴욕주 보건부(Department of Health, DOH)는 국립기상청(National Weather Service)과 협력하여 더운 날이나 폭염이 지속되는 동안 주민들에게 고온 관련 질병의 위험을 경고하는 기준을 100 도에서 95 도로 낮췄습니다. 미국 항공 우주국(NASA)의 재정 지원을 받은 보건부(DOH) 조사에 따르면, 폭염 지수가 화씨 95 도 이상일 때 응급실 방문과 병원 입원이 큰 폭으로 증가합니다. 폭염 스트레스, 탈수, 신장 질환, 심혈관 질환, 사망 등의 위험도가 폭염이 발생한 후 최대 4 일 동안 증가합니다.

폭염 대피소 및 수영 장소

또한 뉴욕주 보건부(New York State Department of Health)는 폭염 기간 중 사람들이 열기를 피해 더위를 식힐 수 있는 시설인 폭염대피소(cooling centers)의 목록을 작성해서 온라인에 게시했습니다. 각 지역 보건국과 비상관리국이 공유하는 폭염대피소 주소 및 전화번호 목록은 [여기](#)에서 찾으실 수 있습니다. 다가오는 폭염 기간에 사람들이 더위를 식힐 장소로써 뉴욕주 공원 체계(Park system)의 모든 수영장 및 해변도 개방되어 있습니다.

인기있는 수영장의 일부는 다음과 같습니다. (1) 존스 비치(Jones Beach), (2) 롱아일랜드의 로버트 모세스(Robert Moses) 및 성큰 매도우(Sunken Meadow), (3) 뉴욕시의 대니 패럴 리버뱅크(Denny Farrell Riverbank), 로베르토 클레멘테 풀(Roberto Clemente Pools) 및 갠트리 플라자 스프레이 패드(Gantry Plaza Spray Pad), (4) 베어 마운틴(Bear Mountain), (5) 록랜드 레이크(Rockland Lake), (6) 미네와스카(Minnewaska), (7) 허드슨 밸리의 레이크 태그카닉(Lake Taghkanic) 및 타코닉(Taconic)(코팩크(Copake) 및 러드 폰드(Rudd Pond)), (8) 그래프턴 레이크스(Grafton Lakes), (9) 사라토가 스파(Saratoga Spa)(빅토리아 및 피어레스 풀(Victoria and Peerless Pools)), (10) 주도 구역의 모로 레이크(Moreau Lake), (11) 모호크 밸리의 델타 레이크(Delta Lake), (12) 센트럴 뉴욕의 그린 레이크스(Green Lakes) 및 베로나 비치(Verona Beach), (13) 서던 티어의 터개낙 폴스(Taughannock Falls) 및 왓킨스 글렌(Watkins Glen), (14) 핑거 레이크스의 페어 헤이븐(Fair Haven) 및 햄린 비치(Hamlin Beach), (15) 웨스턴 뉴욕의 포트 나이아가라(Fort Niagara), 에반골라(Evangola), 앨러게니(Allegany)(퀘이커 지역)

[여기](#)에 더위를 식히는 데 이용 가능한 수영 장소의 전체 목록이 있습니다.

환경보존부(Department of Environmental Conservation, DEC)에서 운영하는 애디론덱 및 캐츠킨 공원의 다양한 캠프장에서 수영하실 수도 있습니다. 환경보존부(DEC)에서 운영하는 캠프장 내 수영할 수 있는 곳의 전체 목록은 [여기](#)에서 찾으실 수 있습니다.

대기 질 예방책

환경보존부(Department of Environmental Conservation) 및 보건부(Department of Health)는 일기 예보를 모니터링하며 이번 주말과 다음주 초, 주 지역에 대기 질 건강

주의보(Air Quality Health Advisories)를 발령할 준비가 되었습니다. 여름 열기는 광화학 스모그의 주요 요소인 지표 오존의 형성을 유발할 수 있습니다. 자동차 및 다른 주의 배기가스 배출원은 지표 오존의 기본 배출원이며 북동부에서 가장 심각한 공해 문제입니다. 이 지표 오염물을 초고층 대기의 보호 오존층과 혼동해서는 안 됩니다. 오존 및 미세먼지 수준 2.5 를 비롯한 최신 대기 질 정보는 [환경보존부\(Department of Environmental Conservation\)](#) 및 [보건부\(Department of Health\)](#)에서 확인하실 수 있습니다. 또한, 환경보존부(DEC)는 무료 대기 질 상담전화(Air Quality Hotline)를 설치했으며 1-800-535-1345 로 연락하면 대기질 알람에 관한 정보를 얻으실 수 있습니다. 업데이트된 정보를 얻으려면 환경보존부(DEC)의 무료 대기 질 지수(Air Quality Index) 예측 [페이지](#)를 방문하십시오.

모든 사람들, 특히 어린 아이들, 야외에서 운동하는 사람들, 격렬한 야외 직업에 종사하는 사람들, 천식 등 호흡기 질환을 가진 사람들은 오존 수준이 최고치일 때(보통 오후에서 초저녁) 야외에서의 격렬한 육체 활동을 자제하시기 바랍니다. 야외 오존 수준이 증가할 때 실내로 들어가면 보통 노출이 감소됩니다. 숨가쁨, 가슴 통증 또는 기침 같은 증상이 있는 사람들은 의사 상담을 고려하셔야 합니다. 오존 수준은 보통 밤에 감소하며 해가 있는 동안에 자동차 이동을 줄이고 대중교통을 이용하면 최소화될 수 있습니다.

물 안전

수영하는 사람들은 수온이 77 도 이하인 호수, 강, 하천에서 수영하는 것이 위험할 수 있으며 저체온증을 유발할 수 있다는 것을 명심해야 합니다. 최근 레이크 온타리오(Lake Ontario)의 온도는 약 54 도, 레이크 이리(Lake Erie)의 수온은 65 도에서 70 도 사이, 레이크 챔플레인(Lake Champlain)의 수온은 62 도로 보고되었습니다.

보트를 타는 사람들은 반드시 적절한 안전 예방조치를 취해야 합니다. 뉴욕주 공원 해상 서비스국(Parks Marine Services Bureau)은 다음과 같은 안전 정보를 제공합니다.

보트를 타는 사람들은 책임감을 가지고 안전하게 보트를 타기 위해 다음과 같은 조치를 취해야 합니다.

- 물 위에 있을 때는 언제나 개인 부양 장치를 착용하십시오. 뉴욕주 법률에 따라 12 세 미만의 어린이는 선박에 탑승한 동안 개인 부양 장치를 착용해야 합니다.
- 안전한 보트 타기 코스를 수료하십시오.
- 선박에 적절한 장비를 갖춘 후 선박을 검사하십시오.
- 신중한 속도를 유지하십시오.
- 보트를 타는 도중 음주를 삼가하십시오.
- 발생 가능성이 있는 폭풍에 대해 알아보고, 천둥 소리가 들릴 경우 해안에서 즉시 피난처를 찾기 위해 해상으로 나가기 전에 일기 예보를 확인하십시오.

카누, 카약, 스탠드 업 패들 보드를 타는 사람들은 커다란 파도를 일으키는 강풍이나 일정한 바람이 불거나 거센 해류가 다가올 경우, 자신의 능력에 따라 예방 조치를 취해야 합니다. 모터 보트가 있는 해안가에서 카누, 카약, 패들 보드를 타는 사람들은 해안선과 가까운 곳이나 주요 수로에서 떨어진 곳에 있어야 합니다.

보트의 안전 코스 목록을 포함하여 보트 안전과 뉴욕주의 해상 레크리에이션에 관한 더 상세한 정보를 확인하려면 [여기](#)를 클릭하십시오.

더위 정보

폭염은 매년 예방 가능한 날씨 관련 사망 사고의 주된 원인이며, 특히 고령자에게서 많이 발생합니다. 연방 질병 통제 및 예방 센터(Centers for Disease Control and Prevention)에 따르면, 미국에서는 매년 더위로 인해 600 건 이상의 예방 가능한 사망 사고가 발생하고 있습니다. 폭염 기간 중 뉴욕 주민들의 안전한 생활을 도움이 되도록 주지사가 알려 드리는 생활 지침은 다음과 같습니다.

주의가 필요한 분들:

- 노인과 어린아이들이 가장 취약합니다
- 체중 또는 알코올 문제가 있는 분들은 열기에 매우 민감합니다
- 특정 약물을 복용하는 사람

대비책:

- 폭염 기간 중에는, 특히 태양이 가장 강한 시간대인 오전 11시부터 오후 4시 사이에는 격렬한 활동과 운동은 자제합니다.
- 운동은 오전 4시와 오전 7시 사이의 이른 아침에 합니다.
- 단백질은 더 적게 먹고, 과일과 채소를 더 많이 먹습니다. 단백질은 대사열을 발생 및 증가시켜 수분 손실을 초래합니다. 1회 식사량을 줄이고 식사 빈도를 늘립니다. 짠 음식은 먹지 않습니다.
- 폭염 기간 동안에는 목이 마르지 않더라도 매시간 최소 2~4잔의 물을 마십니다. 알코올이나 카페인이 함유된 음료는 피합니다.
- 가능하면 해가 비치는 곳을 피하고 에어컨이 있는 실내에 머물습니다. 태양은 체내 중심부의 열을 높여 탈수증을 초래할 수 있습니다. 에어컨이 없다면, 햇볕을 피해 가장 낮은 층에서 지내거나 에어컨이 있는 공공 건물로 가십시오.
- 외출을 해야 한다면 자외선 차단지수가 높은(적어도 SPF 15 이상) 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.
- 여름철 폭염 기간 중에는 주차된 자동차 또는 차량 안에 아동, 애완동물 또는 특별한 보호가 필요한 사람을 둔 채 자리를 벗어나지 마십시오. 문이

단한 차량의 내부 온도는 화씨 140도 넘게 급속히 올라갈 수 있습니다. 그렇게 높은 온도에 노출되면 불과 몇 분 만에 목숨을 잃을 수도 있습니다.

- 폭염 기간 중에는 주변의 이웃, 특히 노인이거나 어린 자녀를 두고 있거나 특별한 도움을 필요로 하는 이웃들을 살펴보도록 노력합시다.
- 애완동물에게 충분한 먹이와 물이 준비되어 있는지 확인합니다.

폭염 관련 질병의 징후를 알고 있어야 합니다.

폭염에 장시간 노출될 경우 유해할 수 있으며 치명적이 될 수 있습니다. 본인 또는 아는 사람이 다음과 같은 폭염 관련 징후나 증상을 보이는 경우 911에 전화하십시오.

- 두통
- 가벼운 두통
- 근육 경련
- 구역질
- 구토

폭염 기간을 안전하게 보내는 방법에 관한 정보가 더 필요하시면 [여기](#)를 클릭하시기 바랍니다.

또한 Cuomo 주지사는 최근 에어컨 구매에 대한 지원을 받기 위해 주택 난방 지원 프로그램(Home Heating Assistance Program, HEAP)을 통해 심각한 건강 문제가 있는 뉴욕 주민에게 300만 달러의 연방 기금을 제공한다고 [발표했습니다](#). 냉방 지원은 선착순으로 제공될 예정입니다. [지역 사회보장서비스부 \(Local departments of social services\)](#)는 8월 31일까지 또는 지원금을 모두 사용할 때까지 신청을 받게 됩니다.

###

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

[구독 취소](#)