



즉시 배포용: 2019년 7월 18일

ANDREW M. CUOMO 주지사

CUOMO 주지사, 뉴욕 주민들에게 이번 주말 폭염에 대비할 것을 촉구

노년층과 어린 아이를 비롯한 취약 계층 인구는 고열 및 습도 증가로 위험에 처할 수 있어

이번 주말 동안 주립공원 및 수영 시설의 운영 시간 연장

재비츠 센터(Javits Center)에서 폭염대피소(Cooling Station)가 필요한 뉴욕시 거주자를 위해 시설 개방

공공 서비스부(Department of Public Service)에서 첩두 부하 감소 프로그램 활성화

Andrew M. Cuomo 주지사는 오늘 뉴욕 주 전역에 7월 19일 금요일부터 7월 22일 월요일까지 지속될 것으로 예상되는 고온 기후의 위험 가능성에 앞서 사전 예방 조치를 촉구했다. 이 기간 동안 열지수값의 범위가 90도 중반부터 100도를 초과할 수 있다. 국립 기상청(National Weather Service)은 이미 노스 컨트리(North Country) 외 대부분의 카운티에 폭염 주의보를 발령했으며, 시간이 지나면서 이번 주에 더 많은 카운티도 해당 주의보의 영향권에 들어갈 것으로 예상된다. 뉴욕 주민들은 이번 주말 주 전역에 걸쳐 연장 운영되는 수영 시설과 폭염대피소를 이용할 수 있다. 폭염대피소가 필요한 뉴욕시 거주자를 위해 재비츠 센터는 금요일, 토요일, 일요일 오전 11시부터 오후 8시까지 시설을 개방한다.

Cuomo 지사는 이렇게 말했다. "저는 뉴욕 주민들에게 이번 주말 폭염에 대비하여 모든 필요한 예방 조치를 취할 것을 촉구합니다. 수영 시설을 갖춘 주립공원은 운영 시간을 연장할 예정이며, 냉방 시설이 없는 분들을 위해 주 전역에 공공 폭염대피소가 있습니다. 기온이 극심하게 높을 때 이웃이 건강하게 지내고 있는지 확인하고 야외 활동을 삼가, 여러분과 사랑하는 사람들이 안전하고 건강하게 지낼 수 있도록 하십시오."

뜨거운 날씨 동안에는 열 스트레스와 열 관련 질병에 걸릴 위험이 증가한다. 어린이, 노인, 야외에서 운동하는 사람, 야외에서 중노동을 하는 사람, 천식과 같은 호흡기 질환이 있는 사람을 비롯해 폭염 관련 질병에 취약한 사람들은 기온이 올라갈 때 시원하게 지낼 수 있도록 필요한 조치를 취해야 한다.

뉴욕 주민들은 현지의 최신 기상 정보에 귀 기울일 필요가 있다. 날씨 경고, 경보, 주의보, 최신 일기예보의 전체 목록을 확인하려면 국립기상청 [웹사이트](#)를 방문하면 된다.

뉴욕 주 공공 서비스부(New State Department of Public Service)는 모든 뉴욕 주 기관을 대상으로 오늘과 내일 오후 1시부터 오후 6시까지 침투 부하 감소 프로그램을 활성화했다. 추가적으로, 뉴욕 독립 시스템 운영자(New York Independent System Operator, NYISO)는 내일과 토요일, 일요일에 115kv 이상의 전송선에서의 모든 작업을 중지하기로 했다. 마찬가지로 주정부 유틸리티 회사는 시스템들을 정상으로 복귀시키고 계획된 정전 작업을 중단하여 고객의 요구를 충족시킬만큼 충분한 전력량을 확보할 수 있게 할 예정이다. 고객 절약 및 자발적 감축 커뮤니케이션 또한 초점이 될 것이다. 마지막으로, 해당 부서는 전기 시스템의 상태를 모니터링하고 모든 상태에 대한 유틸리티 대응을 감독할 것이다.

뉴욕 주 수영 시설 및 폭염대피소

Cuomo 주지사는 오늘 뉴욕 주립공원, 레크리에이션 및 문화재 보존 부서(State Office of Parks, Recreation and Historic Preservation)에 주립 수영 시설들의 운영 시간을 연장하여 폭염 동안 뉴욕 주민들이 더위를 피하는 데 도움을 줄 것을 지시했다. 연장 시간은 금요일에 시작하여 일요일까지 다음 주립공원에 적용된다.

롱아일랜드

존스 비치(Jones Beach)
선큰 메도우(Sunken Meadow)
로버트 모세스(Robert Moses)
오리엔트 비치(Orient Beach)
헤크셔(Hecksher)
와일드우드(Wildwood)
히더 힐스(Hither Hills)
몬타크 다운스(Montauk Downs)

뉴욕시

갠트리 플라자(Gantry Plaza) - 추가 스프링클러 패드

주도 지역

사라토가 스파(Saratoga Spa) - 피어리스(Peerless) 및 빅토리아(Victoria) 수영장
모로 레이크(Moreau Lake)

모호크 벨리

델타 레이크(Delta Lake)
마인 킬(Mine Kill) 수영장

허드슨 벨리

프랭클린 D. 루즈벨트(Franklin D. Roosevelt) 수영장
록랜드 레이크(Rockland Lake) 수영장
베어 마운틴(Bear Mountain) 수영장
하이 토(High Tor) 수영장
레이크 웰치(Lake Welch)
레이크 티오라티(Lake Tiorati)
레이크 태그카닉(Lake Taghkanic)
미네와스카(Minnewaska)

센트럴 지역

그린 레이크스(Green Lakes) 주립공원

노스 컨트리

키와이딘(Keewaydin) 수영장

핑거 레이크스

레치워스(Letchworth) 수영장
샘슨(Sampson)
다리엔 레이크스(Darien Lakes)
함린(Hamlin)

서던 티어

로버트 트레만(Robert Treman)
터개낙 폴스(Taughannock Falls)

웨스턴 뉴욕

포트 나이아가라(Fort Niagara) 수영장
비버 아일랜드(Beaver Island)
앨러게니(Allegany) - 퀘이커(Quaker) 및 레드 하우스(Red House) 해변
롱포인트(Long Point)

수영이 가능한 모든 장소와 열기를 식힐 수 있는 장소의 전체 목록은 www.parks.ny.gov에서 확인한 후 집에서 가까운 주립공원을 선택하면 된다. 악천후가 수영장 및 해변 시간에 영향을 미칠 수 있으므로 뉴욕 주민은 미리 전화하는 것이 권장된다.

또한 뉴욕 주 보건부(New York State Department of Health)는 폭염 기간 중 사람들이 더위를 식힐 수 있는 시설인 폭염대피소 목록을 작성해서 온라인에 게시했다. 각 지역

보건국과 비상관리국이 공유하는 폭염대피소 주소 및 전화번호 목록은 [여기](#)에서 찾을 수 있다.

더위에 유용한 정보

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

주의가 필요한 분들:

- 노인과 어린 아이들이 가장 취약
- 체중이나 알코올 문제가 있는 사람
- 일부 약물 또는 마약 복용자

대비책:

- 폭염 기간 중에는, 특히 태양이 가장 강한 시간대인 오전 11시부터 오후 4시 사이에는 격렬한 활동과 운동은 자제해야 한다.
- 운동은 오전 4시와 오전 7시 사이의 이른 아침에 하는 것이 좋다.
- 단백질은 더 적게 먹고, 과일과 채소를 더 많이 먹는다. 단백질은 대사열을 발생, 증가시켜 수분 손실을 초래한다. 1회 식사량을 줄이고 식사 빈도를 늘린다. 짠 음식은 피한다.
- 폭염 기간 동안에는 목이 마르지 않더라도 매시간 최소 2~4잔의 물을 마신다. 알코올이나 카페인이 함유된 음료는 피한다.
- 가능하면 해가 비치는 곳을 피하고 에어컨이 있는 실내에 머무른다. 태양은 체내 중심부의 열을 높여 탈수증을 초래할 수 있다. 에어컨이 없다면, 햇볕을 피해 가장 낮은 층에서 지내거나 에어컨이 있는 공공 건물로 가는 것이 좋다.
- 외출을 해야 한다면 자외선 차단지수가 높은(적어도 SPF 15 이상) 선크림을 바르고 모자를 착용해 얼굴과 머리를 보호한다. 야외에서는 헐렁하고 가볍고 열은 색상의 옷을 입는다. 가급적 피부를 많이 가려서 햇볕에 타지 않게 하고 햇볕으로 인해 신체 온도가 지나치게 높아지지 않게 한다.
- 여름철 폭염 기간 중에는 주차된 자동차 또는 차량 안에 어린이, 반려동물 또는 특별한 보호가 필요한 사람을 방치하지 않는다. 문이 닫힌 차량의 내부 온도는 급속히 올라 화씨 140도가 넘을 수 있다. 그렇게 높은 온도에 노출되면 불과 몇 분 만에 목숨을 잃을 수도 있다.

- 폭염 기간 중에는 주변의 이웃, 특히 노인이거나 어린이를 두고 있거나 특별한 도움을 필요로 하는 이웃들을 살펴보도록 노력한다. 반려동물을 위해 충분한 먹이와 물을 준비한다.

폭염 관련 질병의 징후 알기

폭염에 장시간 노출될 경우 유해할 수 있으며 치명적일 수 있다. 본인 또는 아는 사람이 다음과 같은 열 질병의 징후나 증상을 보이는 경우 911에 전화를 한다.

- 두통
- 가벼운 두통
- 근육 경련
- 구역질
- 구토

폭염 기간을 안전하게 보내는 방법에 관한 정보는 [여기](#)를 클릭하면 얻을 수 있다.

뉴욕 주민들에게 전기 절약 촉구

특히 수요가 가장 많은 기간 동안 에너지 사용을 줄이기 위한 현명한 조치를 취하면 주정부의 첨두 부하를 낮추는 데 도움이 될뿐만 아니라 소비자는 전기 요금이 가장 비쌀 때 비용을 절약할 수 있다. 특히 첨두 시간 동안 에너지 사용량을 줄이려면, 대중은 다음과 같이 비용이 들지 않거나 적게 드는 에너지 절감 조치를 취하는 것이 바람직하다.

- 집에 해가 비치는 쪽에 커튼, 창문, 문을 닫아 집안에 태양열이 집열되는 것을 줄인다.
- 집에 있지 않을 때는 에어컨, 조명 및 그 밖의 가전기기를 끄고, 타이머를 이용해서 집에 도착하기 30분쯤 전에 에어컨이 켜지도록 설정한다. 고급 멀티탭을 사용하면 모든 가전기기의 전원을 한 곳에서 통제하고 끌 수 있어 에너지를 절약할 수 있다.
- 에어컨을 구매하는 경우, 에너지 스타(ENERGY STAR) 인증 모델을 찾는 것이 좋다. 에너지 스타 에어컨은 전기 사용이 일반 모델보다 최대 25%까지 더 적다.
- 선풍기는 실내 체감 온도를 5~10도 정도 낮춰주며, 에어컨보다 전기를 80% 덜 사용한다.
- 냉방비 절감을 위해 에어컨 온도는 화씨 78도로 설정한다.
- 에어컨은 공기 순환이 더 잘 되도록, 구석 창가보다는 가운데 창가에 설치한다.
- 에어컨은 북쪽, 동쪽 또는 집에서 가장 그늘진 위치에 설치하는 것이 좋다. 에어컨이 직사광선에 노출되면 더 강하게 작동될 수밖에 없고 따라서 에너지 소비량이 증가한다.
- 차가운 공기가 빠져나가지 못하도록 에어컨 주변의 틈새를 막는다.
- 에어컨이 효율적으로 작동할 수 있도록 냉각 팬과 콘덴서 팬 및 코일을 청소하고, 매월 필터를 점검해서 필요한 경우에는 교체한다.

- 세탁기, 드라이어, 식기 세척기 및 오븐 등의 가전기기는 이른 아침이나 늦은 밤에 사용한다. 그렇게 하면 집안의 습도와 온도를 낮추는 데도 도움이 된다.
- 일반적인 백열등 대신 에너지 효율적인 에너지 스타 인증 조명등을 사용하면, 전기를 75% 덜 사용할 수 있다.
- 가능한 경우, 전자레인지로 식품을 조리한다. 전자레인지는 일반적인 오븐보다 에너지를 약 50% 덜 사용한다.
- 옷은 빨랫줄에 널어 건조한다. 의류 건조기를 사용하는 경우, 가동하기 전에 건조기의 찌꺼기 거름망을 청소한다.
- 가정 전반에 걸쳐 물을 소비하는 다양한 방식들에 유념하는 것이 좋다. 목욕 한 번을 위해 물을 30~40갤런씩 사용하기보다는, 절수형 샤워기를 설치하면 물 사용량을 분당 3갤런 미만으로 줄일 수 있다.
- 세탁기의 온도를 낮추고 찬물을 행구면 에너지 사용량이 줄어든다.

에너지를 절약하는 방법에 대한 추가 팁은 NYSERDA 웹사이트인 [여기](#)에서 찾아볼 수 있다.

물 안전

보트를 타는 사람들은 뉴욕 주에서 보트 타기를 즐길 때 적절한 안전 예방책을 따라야 한다. 주립공원 해상 서비스국(State Parks Marine Services Bureau)에서 다음과 같은 안전 정보를 제공했다.

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

- 물 위에 있을 때는 언제나 개인 부양 장치를 착용한다. 뉴욕 주 법률에 따라 만 12세 미만의 어린이는 선박에 탑승하는 동안 개인 부양 장치를 착용해야 한다.
- 안전한 보트 타기 과정을 수료한다.
- 선박에 적절한 장비를 갖추고 선박을 검사한다.
- 속도를 신중하게 유지한다.
- 보트를 타는 도중 음주를 삼간다.
- 폭풍 발생 가능성이 있는지 알아보려고 물가로 가기 전에는 일기 예보를 확인하고 천둥 소리가 들릴 경우 해안에서 즉시 피난처를 찾는다.

카누, 카약, 스탠드 업 패들 보드를 타는 사람들은 커다란 파도를 일으키는 강풍이나 일정한 바람이 불거나 거센 해류가 다가올 경우, 자신의 능력을 파악하고 그에 맞는 예방 조치를 취해야 한다. 모터 보트가 있는 해안가에서 패들 보드를 타는 사람들은 해안선과 가까운 곳에 머무르고 주요 수로에서는 떨어진 곳에 있어야 한다.

보트의 안전 코스 목록을 포함하여 보트 안전과 뉴욕 주의 해상 레크리에이션에 관한 더 상세한 정보를 확인하려면 [여기](#)를 클릭하면 된다.

###

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

[구독 취소](#)