

폭염에 대비하세요

가족과 집을 폭염에
대비해 준비하세요.



알고 계셨나요?

- 폭염은 호주에서 가장 치명적인 자연재해로, 산불, 홍수 또는 폭풍보다 더 많은 사망자를 발생시킵니다.
- 고령자, 어린이, 기저 질환이 있는 사람들이 가장 위험합니다.
- 폭염은 서늘한 지역을 포함해 호주 어디에서나 발생할 수 있습니다.

폭염이란 무엇인가요?

폭염은 이례적으로 더운 날씨가 3일 이상 계속되는 현상으로, 낮과 밤 모두 높은 기온이 지속됩니다. 밤에도 기온이 높게 유지되면 체온을 낮추기 어려워져 위험이 더 커집니다.

내가 위험에 처해 있나요?

누구나 폭염의 영향을 받을 수 있습니다. 폭염은 체온이 지나치게 높아져 열을 식히지 못해 생명을 위협하는 질환인 **열사병**을 유발할 수 있습니다. 어린이, 65세 이상 고령자, 임산부 또는 수유 중인 여성, 야외 근로자, 만성 질환자가 가장 위험합니다

재난 경보 정보

호주 재난경보 시스템(Australian Warning System)은 비상 서비스 기관이 현재 진행 중인 폭염의 위험 정도를 표시하기 위해 사용합니다. 취해야 할 조치에 대한 지침을 제공하는 세 가지 경보 단계가 있습니다.



권고
(Advice)



주시 및 행동
(Watch
and Act)



비상 경보
(Emergency
Warning)



폭염 대비 방법

오늘 미리 대비하면 폭염 발생 시 안전을 지키는 데 도움이 됩니다. 가족 모두와 상의하고 함께 준비하여 각자 해야 할 일을 알아두세요.

폭염에 대비하려면, 다음과 같이 해야 합니다:



집을 자연재해에 대비하세요



비상 계획을 세우세요



비상 키트를 준비하세요



이웃들 및 지역사회와 이야기하세요

더 자세한 정보는 해당 웹사이트를 방문하세요

getready.gov.au/korean



Australian Government
National Emergency
Management Agency

집을 자연재해에 대비하세요



- 선풍기와 에어컨을 설치하거나 점검하세요.
- 창문 블라인드와 커튼을 활용하세요.
- 단열을 개선하고 틈새를 막아 뜨거운 공기가 들어오지 않도록 하세요.

비상 계획을 세우세요



폭염이 발생했을 때 어떻게 할지 가족과 상의하세요.

오늘 준비해 두면 폭염 발생 시 안전을 지키고 스트레스를 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 계획을 적어 두면 집에 있는 모든 사람이 무엇을 해야 하는지 알 수 있습니다.

비상 계획은 서면으로 작성된 문서입니다.

폭염 대비 계획에 포함해야 할 내용은 다음과 같습니다:

비상시 누구에게 연락할 것인가?

- 도움이 필요할 때를 대비해 중요한 전화번호 목록을 작성해 두세요.

기억하세요 - 여러분도 항상 다른 사람을 도울 수 있습니다. 지역사회에서 특별한 보살핌이 필요한 사람들의 목록을 작성해 두고 그들의 안부를 확인해 보세요.

집에서 시원하게 지내기 위한 방법은?

- 아침 일찍 블라인드나 커튼을 닫으세요
- 선풍기와 환기 장치로 공기 순환을 개선하세요
- 물을 마셔 수분을 보충하고, 가벼운 옷을 입으며, 찬물로 샤워하세요.

시원하게 지내기 위해 갈 수 있는 장소는?

- 집에서 시원하게 지낼 수 없다면, 에어컨이 있는 쇼핑몰, 영화관, 도서관 또는 커뮤니티 센터로 가세요.
- 어디를 가든 물을 휴대하세요.

해당 지역의 상황에 대한 업데이트를 확인하려면 주정부 및 지방정부 비상 서비스 웹사이트와 소셜 미디어를 정기적으로 확인하세요.

열사병 경고 신호



자신과 다른 사람에게 다음과 같은 증상이 나타나는지 주의 깊게 살피세요:

- 정신 혼미, 어지러움 또는 실신
- 메스꺼움 또는 구토
- 두통
- 근육 경련
- 빠른 심장 박동
- 매우 높은 체온

누군가 열사병 징후를 보이면 **즉시 000번으로 전화하세요.**

환자를 시원하거나 그늘진 곳에 눕히고, 과도한 옷을 벗기고, 차가운 물로 피부를 적셔 체온을 낮추도록 도와주세요. 의식이 뚜렷하고 반응이 있다면 물을 조금씩 자주 마시게 하세요.

비상 키트를 준비하세요



비상 키트는 폭염이나 기타 비상 상황이 발생했을 때를 대비할 수 있도록 오늘 미리 준비해 두는 필수 물품 상자 또는 가방입니다.

전기나 물 없이 집에 머물러야 할 상황에 대비해 최소 3일 분량의 물품을 준비하세요.

키트는 건조하고 쉽게 꺼낼 수 있는 장소에 보관하고, 집에 있는 모든 사람이 그 위치를 알고 있도록 하세요.



추가 정보 확인 방법

해당 주 또는 테리토리의 긴급 서비스 연락처를 확인하세요.

getready.gov.au/korean

폭염 및 기타 자연재해에 대한 경보를 받는 방법과 대비 방법을 알아두세요.

폭염 발생 시 ABC 또는 SBS 라디오를 통해 지역 경보 및 최신 정보를 청취하세요.

전국 번역 및 통역 서비스(TIS)를 이용하려면 **131 450**으로 전화하세요.

