

혹서

설명

혹서는 특히 높은 습도와 결합하면 치명적일 수 있는데, 이는 수분 증발을 늦추므로 몸은 심부 온도를 알맞게 조절하고자 더 열을 내며 작동해야 하기 때문입니다. 더위에 과한 노출 및/또는 과로(지나치게 심한 운동이나 고된 일)를 하면 열경련, 열탈진, 중국에는 열사병을 비롯하여 더위 관련 질병을 일으킬 수 있습니다. 더위와 관련된 질병은 특히 아이들과 노인, 허약하거나 과체중인 분들에게 치명적인 위험 요소가 됩니다.

주요 용어

- ▶ **열파**는 통상적으로 높은 습도를 아울러 유지하는 장기간의 이상 고온 조건입니다.
- ▶ **열파 지수**는 절대 기온에 더하여 상대 습도와 일광 노출로 더위를 느끼는 정도를 나타냅니다. 강렬한 태양 광선에 노출되면 열파 지수는 15도쯤 상승할 수 있습니다.
- ▶ **열경련**은 과중한 고된 활동으로 인한 근육통과 연속입니다.
- ▶ **열탈진**은 고온 다습한 곳에서 과중한 운동을 하면서 체액이 비지땀을 통해 손실될 때 주로 발생합니다. 열탈진은 수액과 피부의 냉각으로 치료되어야 하며, 그렇지 않으면 열사병으로 진행됩니다.
- ▶ **열사병** (또는 “일사병”)은 피해자의 온도 조절 계통이 몸을 냉각하고자 땀을 내는 본연의 기능을 멈추는, 생명을 위협하는 질환입니다. 열사병 피해자는 완전히 지리멸렬하거나 의식을 잃게 되며 즉시 진찰을 받아야 합니다.

행동 지침

재난 발생 전(대비/완화)

- Fairfax Alerts에 가입하고 배터리용 또는 수동충전용 NOAA 기상 방송 라디오를 장만합니다.
- 에어컨이 있다면 정기적으로 정비를 받습니다.
- 충분한 수분을 섭취합니다. 자신의 몸을 알고 어떤 상태가 정상인지 파악합니다.
- 되도록 많은 피부를 가리는 헐렁한 핏의 옷을 입습니다. 경량의 밝은색 옷은 열기와 직사광선을 반사하므로 정상 체온의 유지에 도움이 됩니다.
- 가능하면 야외 활동 일정을 다시 잡으십시오.
- 잠긴 차 안에 아이들이나 반려동물을 절대로 홀로 남겨두지 마십시오.
- 응급처치를 익힙니다.
- 아래의 “정전/완전 정전” 및 “응급 의료 상황”을 참조하십시오.

재난 발생 시(대응)

- 되도록 실내에 많이 머물고 더위와 태양에의 노출을 자제합니다.
- 물이나 전해질 스포츠음료를 충분히 마십니다.
- 하루 중 가장 더운 시간대에는 고된 일을 삼가십시오.
- 불별 더위 속에서 일할 때 2인 1조가 되어 서로의 안전을 책임지고, 가까이에 휴대전화를 두고, 자주 휴식하십시오.

- 운동을 꼭 해야 한다면 실내 활동을 고려합니다. 바깥에서 운동해야 한다면 하루 중 비교적 선선한 시간대에 그리하되, 추가 수분을 섭취하고, 2인 1조 버디 시스템을 사용하고, 가까이에 휴대전화를 두고, 활동 강도를 낮추십시오.
- 어질어질하거나 숨 막히게 덥거나 몸이 안 좋으면 즉시 조치를 취하십시오!
 - 어떤 격렬한 활동도 멈추십시오.
 - 서늘한 장소를 찾습니다.
 - 가능하면 목을 좀 축이십시오.
 - 찬물로 목욕하거나 차가운 것을 몸에 대서 피부를 식힙니다.
 - 누군가에게 도움을 청하거나 911에 전화합니다. 그것도 몸 상태로 인해 이때 꼭 필요한 사고력이 떨어지기 전에 말입니다!
- 노령의 이웃과 에어컨이 없는 이웃의 안부를 살핍니다.

재난이 지나간 후(복구)

- 더위와 관련된 증상에 차도가 보이지 않으면 전문 의료인에게 용태를 보이십시오.
- 수분을 계속 섭취합니다.