

Clackamas 카운티 공중 보건 겨울 날씨 팁



따뜻하고 건조한 상태를 유지하세요

날씨가 추워질 때 안전하고 따뜻하게 지내기 위한 몇 가지 팁!

- 병어리장갑(장갑 아님), 방풍, 내수, 여러 겹으로 겹친 옷, 양말 두 켤레(면 제외) 및 귀를 덮는 스카프와 모자를 착용하세요.
- 따뜻한 음료를 마시십시오(알코올은 체온을 낮출 수 있으므로 피하십시오).
- 동상 및/또는 저체온증을 피하기 위해 가능한 한 빨리 젖은 옷을 갈아입으십시오. 징후와 증상은 마지막 페이지를 참조하십시오.



최신 정보를 받아보세요

날씨는 빠르게 변할 수 있습니다! 준비할 수 있도록 알려드립니다.

- publicalerts.org에서 지역 알림에 가입하세요.
- flashalert.net 및 211info.org 와 같은 앱을 다운로드하세요.
- 지역 뉴스를 팔로우하고, 공공 시설 공급업체의 연락을 기다리세요.
- weather.gov 에서 변경 사항을 모니터링하세요.

대비하세요

- 정전이 될 경우를 대비하세요.
- 손전등과 여분의 배터리를 모으십시오.
- 여분의 음식(통조림, 크래커, 단단한 치즈, 바와 견과류)과 캔다개를 챙겨주세요.
- 필요한 경우, 일산화탄소 감지기를 테스트하고 배터리를 교체하십시오.
- 보험 정책(집, 자동차, 임차인 및 건강)이 최신인지 확인하십시오.
- 전력 의존형 의료 기기를 사용하는 경우, 의사와 함께 계획을 세우십시오. 의료상 전기가 필요한 경우, 전력 회사의 의료 증명서 프로그램을 살펴보세요.
- 투석, 화학 요법, 방사선 치료 또는 기타 입원 치료가 필요한 경우, 담당 의사와 계획을 세우십시오.
- 날씨가 좋지 않을 때 친구, 가족이나 이웃과 함께 서로 확인하도록 계획을 세우세요.



실내에서 안전하게 지내세요

눈과 얼음은 여행을 위험하게 만들 수 있습니다. 가능하다면 집에 머무르십시오.

- 벽난로를 사용하는 경우, 배출구와 굴뚝의 연통이 열려 있고 깨끗한지 확인하세요.
- 난방기를 연장 코드에 연결하거나 불이 붙을 수 있는 물건 위에 올려 놓지 마십시오.
- 독성이 있을 수 있으므로 쓰레기를 태우지 마십시오.
- 일산화탄소 중독을 방지하려면, 실외에서만 발전기를 사용하고 열린 문과 배출구에서 최소 25피트 이상 떨어져 있어야 합니다. 절대로 실내에서 난방용으로 숯/가스 그릴이나 휴대용 가스 캠프 스토브를 이용하지 말고, 가스 레인지나 오븐을 사용하지 마십시오. 일산화탄소 중독의 징후와 증상은 마지막 페이지를 참조하십시오.



야외에서 안전하게 지내세요

밖으로 나가야 한다면, 다음 팁과 도구를 고려하세요:

- 피부를 덮고 추위에 노출되는 시간을 제한하십시오.
- 지지력과 견인력이 좋은 신발을 착용하세요.
- 조심성 있게 발을 끌며 짧은 스텝으로 걸으세요 - "셔플 워크".
- 가능하면 난간을 사용하세요.
- 눈을 치울 때는 휴식을 취하십시오.
- 가능하다면 대중 교통을 이용하세요.

도로에서 안전을 유지하세요.

정보를 받고 차량용 키트를 포장하세요.

- 최신 도로 상황을 알아보려면 511에 전화하거나 TripCheck.com 을 방문하세요.
- 연료 탱크가 가득 차 있고 차량 키트에 다음이 포함되어 있는지 확인하세요:
 - 점퍼 케이블
 - 반사식 삼각 표지 또는 조명 장치
 - 얼음 긁는 도구, 눈삽 및 브러시
 - 휴대폰 충전 및 종이 지도
 - 견인에 도움이 되는 고양이 배설 상자에 까는 모래 또는 모래
 - 겨울 담요, 옷 및 신발
 - 간식과 물
 - 견인용 로프
 - 구급 상자
 - 체인이나 타이어 삭스와 같은 견인 장치



지원이 필요하십니까?

- 응급 의료 상황이 발생한 경우 911에 전화하세요. 눈이나 얼음 때문에 치료를 미루지 마십시오.
- 211번 또는 1-866-698-6155(TTY 711)번으로 전화하거나, 211info.org로 이동하여 방편을 확인하세요.
- oregonfoodbank.org의 foodfinder에서 무료로 영양가 있는 음식을 찾아보세요.
- findhelp.org에서 무료 겨울 의류를 찾아보세요.
- 의료상의 필요로 인해 전기가 필요한 경우, PGE의 의료 증명서 프로그램에 등록할 수 있습니다. 월요일부터 금요일, 오전 8시부터 오후 5시까지 503-612-3838번으로 프로그램에 전화하세요. 또는 자세한 내용을 보려면 portlandgeneral.com으로 이동하세요.
- 견디기 어렵다는 느낌이 드나요? 도움을 요청해도 괜찮습니다. 988(TTY: 1-800-799-4TTY (4889))에 전화하거나 741741로 OREGON에 문자를 보내거나 988lifeline.org을 방문하세요.
- 하루 24시간, 일주일 내내 가능합니다.



추운 날씨에 주의해야 할 건강 상태

징후 및 증상	해야 할 일
일산화탄소 중독 <ul style="list-style-type: none"> • 호흡 곤란 • 두통 • 여러 근육 운동의 협동 부족 • 메스꺼움 • 현기증 • 구토 • 가슴 통증 • 착란 	안전하다면 즉시 신선한 공기를 마시게 하십시오. 911에 전화하세요.
저체온증 <ul style="list-style-type: none"> • 떨림 • 기진맥진 또는 매우 피곤함 • 착란 • 더듬거리는 손 • 기억 상실 • 분명하지 않은 말투 • 졸음 • 빠른 심장 박동 • 평소보다 호흡이 빨라짐 • 아기의 경우 징후는 다음과 같습니다: <ul style="list-style-type: none"> • 부진 • 잘 먹지 않음 • 약한 울음소리 • 창백하고 차가운 피부 • 호흡 곤란 	체온을 측정하세요. 95도 미만이면, 즉시 의사의 진료를 받으세요! 담요와 온찜질로 몸을 따뜻하게 해주세요. 젖은 옷을 벗으십시오.
동상 <ul style="list-style-type: none"> • 따끔거림, 찌르는 듯한 느낌 • 붉은색, 흰색, 청백색 또는 회황색으로 나타나는 피부 • 유난히 단단하거나 밀랍처럼 느껴지는 피부 • 마비 	동상의 징후가 보이면, 치료를 하고 젖은 옷을 벗으십시오. 즉시 의학적 도움을 받을 수 없는 경우, 따뜻한(뜨거운 것이 아닌) 물이나 체온을 사용하여 천천히 피부를 따뜻하게 하십시오(예: 동상에 걸린 손가락을 겨드랑이 아래에 대는 것). 동상이 있는 부위를 문지르지 마십시오. 추가 손상을 초래할 수 있습니다.