

기상비상시에는정보와최근소식, 교통안내를위해라디오를켜놓으십시오.  
웹사이트로좋은정보원이될수있습니다.

### 태풍, 바람:

1. 실외에있다면모든활동을중지하고피할곳을찾으십시오.  
가능하면대강당이나넓고열린지붕기둥사이에대피하지마십시오.
2. 가능하다면, 건물한가운데위치한창문이없는방/복도에집결하십시오.  
창문에서떨어지십시오.
3. 문, 창문, 블라인드를닫으십시오.
4. 악천후가심해지면튼튼한책상/테이블아래기어들어가, 두손을목뒤에꼭지끼고,  
윗팔로귀와머리를감싸십시오.
5. 파손된전선이나가스관이떨어져있다면그장소를격리하여사람들의접근을막으십시오.  
911 번으로전화하고, 학교관리자에게알리고, 적절한기관에연락하십시오[Southern  
California Edison(전기회사)은(800) 611-1911, Southern California  
Gas(가스회사)는(800) 427-2200].
6. 위험한잔해와오염된음식과물에주의하십시오.
7. 구호인력에전화하십시오.

### 혹한:

1. 따뜻하고느슨한옷을여러겹겹쳐입으십시오. 너무더우면필요없는옷을벗으십시오.
2. 젖지않도록실내에머무르십시오. 온기를보존하십시오.
3. 필요없는방을닫으십시오; 창문을담요로가리십시오;  
문아래틈을옷가지나수건으로막으십시오.
4. 깨어있되과로하지마십시오; 앉아있는동안혈액순환을위해팔과다리를움직이십시오.
5. 히터나촛불등의잠재적위험에주의하십시오.  
석탄그릴이나가연성물질은절대실내에서사용하지마십시오.
6. **이상고열(Hypothermia) 증상:** 오한/탈진, 혼미, 손떨림, 기억상실또는어눌한말,  
어지러움, 붉은/차가운피부, 혼절.  
이러한증상이있으면환자의체온을재고몸을따뜻하게하십시오;  
따뜻한음료를주십시오;피부를접촉하십시오;  
머리와목을포함해몸전체를담요로싸십시오.  
환자가숨을쉬지않으면 CPR 을실시하십시오.  
체온이 95 도이하로내려가면생명이위험합니다- 911 에전화하십시오.

### 혹서:

1. 열은색옷을입고그늘에있으십시오. 가능하면에어컨디셔너를사용하십시오.
2. 야외활동을자제하고물또는무알콜, 무카페인음료를많이마시십시오.
3. 차창이닫히거나조금열린차량안에서사람이나애완동물을남겨두지**마십시오.**
4. 더운날씨에는화재의위험이커지니잠재적인발화요인에주의를기울이십시오.
5. 더위에따른응급증상에주의를기울이십시오:
  - **열경련증상:**근육경련.

시원한장소에서환자를편안하게하십시오.

경련이있는근육을가볍게긁으십시오. 무알콜, 무카페인음료반잔을매 15 분마다천천히마시게하십시오.

- **Heat exhaustion(열사병) 증상:** 차갑고, 축축하고, 창백한또는빨간피부; 심한땀흘림; 두통; 메스꺼움또는구토; 어지러움또는탈진. 체온은정상과가까울것입니다. 시원한장소에서환자를편안하게하십시오. 옷을벗기거나느슨하게하고젖은찬수건으로몸전체를식힙니다. 만약환자가의식이있다면매 15 분마다반잔의무알콜, 무카페인음료를천천히마시도록하십시오. 상태변화를주의깊게관찰하십시오.
- **Heat stroke (일사병)증상:**뜨겁고붉은피부; 의식상태변화; 빠르고약한맥박; 빠르고얕은호흡. 체온이매우높을수있으며피부는축축하거나건조할수있습니다. 일사병은생명을위협하는응급상황입니다. - 911 에전화하십시오.

#### 오염된공기또는스모그:

1. 외부활동을삼가거나취소하십시오.
2. 천식을포함, 호흡기문제가있는사람들을도울대비를하십시오.

## 날씨/공기의 질