

대비하십시오: 폭염



기후 변화는 열파의 빈도, 강도 및 지속 시간을 증가시킬 것으로 예상됩니다.

대비 방법:

안전 요령:

폭염은 열발진, 열경련, 열탈진 및 열사병으로 병이 나게 할 수 있습니다.

수분을 충분히 섭취하십시오:

- 목이 마르지 않더라도 15-20분마다 물을 마시십시오. 알코올 및 카페인 함유 음료는 탈수증을 일으킬 수 있으므로 권장되지 않습니다.
- 다른 사람들(애완동물/동물 포함)도 시원한 액체를 많이 마시도록 잘 살피십시오.

몸을 서늘하게 유지하십시오:

- 실내에 머무르면서 햇볕 노출을 제한하십시오. 하루 중 가장 더운 시간에는 냉방되는 공공 건물(쇼핑몰, 도서관, 냉방 센터 등)에서 지내십시오.
- 밝은 색상의 헐렁한 옷을 입으십시오.
- 자주 찬물 샤워 또는 목욕을 하십시오. 자주 샤워 또는 목욕을 할 수 없을 경우, 자주 찬물에 적신 수건으로 스폰지 목욕을 하십시오.
- 집에 에어컨이 없을 경우에는 낮은 층에서 지내고, 가능하면 선풍기를 사용하십시오.

실외에 있을 경우:

- 실외 활동 일정을 하루 중 서늘한 시간으로 조정하거나 계획하십시오.
- 절대로 사람 또는 동물을 주차된 차량 안이나 직사광선 아래 방치하지 마십시오.
- 얼굴을 가리는 모자를 쓰고, 자외선을 차단하는 선글라스를 쓰고, 선크림(SPF 30 이상)을 발라 피부암을 방지하십시오.

집을 방열하십시오



아침 또는 오후 햇살을 받는 창문을 휘장, 차광막, 차양 등으로 가리십시오. 되도록 밤에는 창문을 열어 두어 교차바람이 불게 하십시오.

정보를 수집하십시오



더운 날에는 밖에 나가기 전에 기상 통보를 체크하여 기온, 습도, 자외선 지수, 공기질 등을 확인하십시오.

비상 키트를 준비하십시오



비상 대비 키트에 여분의 물, 선크림 및 선글라스(UVA 및 UVB 완전 차단) 등 계절성 물품, 또는 분무기를 추가하십시오.

취약자를 잘 살피십시오



고령 가족, 이웃 및 친구를 잘 살피십시오. 특히 병이나 장애가 있으면 더 신경 써야 합니다. 가능할 경우, 이들이 몸을 서늘하게 유지하고 수분을 충분히 섭취하게 할 수 있는 물품을 제공하십시오.

냉방 센터를 찾으십시오



몇몇 지방자치단체는 폭염 중에는 냉방 센터를 제공합니다. 냉방 센터가 언제 운영되는지 미리 알아보십시오. 특히 집에 에어컨이 없을 경우, 필요하면 이사할 준비가 되어 있어야 합니다.

어지럽거나, 무력증이 있거나, 몸이 과열되었을 경우:

- 서늘한 곳으로 이동하십시오
- 앉거나 누워서 쉬십시오
- 물을 마시십시오

상태가 곧바로 호전되지 않을 경우, 즉시 도움을 받으십시오.

대비하십시오: 폭염



☀ 실외 안전:

- 밝은 색상의 헐렁한 옷을 입고, 선크림을 바르고, 선글라스를 쓰고, 얼굴을 가리는 모자를 쓰십시오.
- 물을 자주 마시십시오(15-20분마다). 알코올/카페인을 삼가하십시오.
- 절대로 사람 또는 동물을 주차된 차량 안이나 직사광선 아래 방치하지 마십시오.

☀ 실내 안전:

- 자주 찬물 샤워 또는 목욕을 하고, 찬물을 틀어 손목을 적시십시오.
- 정전 시에는 여러 가지 방법을 동원하여 열을 식히십시오.
- 낮은 층에서 지내고, 가능하면 에어컨을 사용하십시오.
- 선풍기와 아이스 팩을 사용하면 안락하게 잘 수 있습니다.

☀ 몸을 서늘하게 유지하십시오:

- 온라인으로 지역 기상 통보 및 예보를 확인하십시오.
- 하루 중 가장 더운 시간에는 냉방되는 공공 건물(쇼핑몰, 도서관, 냉방 센터 등)에서 지내십시오.
- 온열 질환의 징후를 아십시오. 어지럽거나, 무력증이 있거나, 몸이 과열되었을 경우, 서늘한 곳에 앉아/누워 있고, 물을 마시고, 찬물로 세수를 하십시오. 상태가 곧바로 호전되지 않을 경우, 도움을 받으십시오.

대비하십시오: 겨울 폭풍



캐나다에서 겨울 폭풍은 토네이도, 뇌우, 번개, 홍수 및 태풍을 다 합친 것보다 더 많은 사상자를 발생시킵니다.

폭설과 얼음은 도로를 위험하게 만들고 전력 공급을 중단시킬 수 있습니다.

안전 요령:

- 불필요한 출타는 삼가하십시오.
- 가벼운 옷을 여러 겹 껴입고 장갑 및 모자를 착용하십시오. 발을 따뜻하고 건조하게 유지하고 빙판 및 눈길에서 미끄러지지 않도록 방수 기능이 있는 방한화를 착용하십시오.
- 수시로 동상을 점검하십시오 - 얼굴 및 몸(특히 귀, 코, 뺨, 손발)에 무감각하거나 흰 부위가 있는지 살피십시오.
- 삽질로 눈을 치울 때는 자주 쉬면서 무리한 노력을 삼가하십시오. 암염과 모래를 사용하여 인도 및 진입로의 눈을 녹이고 마찰력을 높이십시오.
- 애완동물은 실내로 들이고, 가축은 비바람이 들이치지 않고 얼지 않은 식수가 있는 곳으로 옮기십시오.
- 농어촌: 폭풍 중에 들여다보아야 할 별채가 있을 경우, 집과 별채 사이에 구멍줄을 설치하십시오. 도로 및 통로에 눈이 흘러내리는 것을 막아주는 방설책을 설치하십시오.

대비 방법:

여러분 집도 월동 준비를 해야 합니다



벽과 다락을 단열하고, 문과 창문에 실리콘 코킹 또는 문풍지 작업을 하고, 덧창을 설치하거나 창문에 비닐 시트를 붙이십시오. 난방 장비 및 굴뚝을 일 년에 한 번 청소 및 점검하십시오.

계절에 따라 키트를 보완하십시오



비상 대비 키트(가정용 키트, 자동차용 키트)에 여러분의 필요와 따뜻한 옷을 추가하십시오. 정전 시에는 여러 가지 방법을 동원하여 따뜻하게 지내십시오.

취약자를 잘 살피십시오

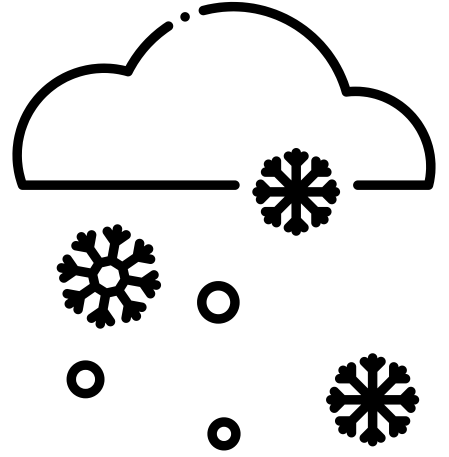


고령 가족, 이웃 및 친구를 잘 살피십시오. 특히 병이나 장애가 있으면 더 신경 써야 합니다. 가능할 경우, 이들이 몸을 서늘하게 유지하고 수분을 충분히 섭취하게 할 수 있는 물품을 제공하십시오.

정보를 수집하십시오:

- 온라인으로 지역 기상 통보 및 예보를 확인하십시오.
- Ontario511에서 도로 상태 및 운전 정보를 확인하십시오.
- 관할 교육청에 연락하여 휴교 및 스쿨버스 운행 취소에 관한 정보를 구하십시오.
- 관할 지방자치단체에 연락하여 제설 서비스, 폭설 비상시의 특별 규칙에 관한 정보를 구하십시오.

대비하십시오: 겨울 폭풍



❄️ 실외 안전:

- 날씨에 적합한 복장을 하십시오(외투, 모자, 장갑, 부츠).
- 실내에서 쉬며 몸의 온기를 유지하십시오.
- 수시로 동상을 점검하십시오.

❄️ 비상 대비 키트의 월동 준비를 하십시오:

- 가정용 및 자동차용 키트에 여분의 담요, 따뜻한 옷 및 보조 의복을 추가하십시오.
- 정전 시에는 여러 가지 열원을 포함하십시오.
- 각종 전자제품을 완전 충전 상태로 유지하십시오.
- 집의 모든 주요 공간에 손전등/배터리를 비치하십시오.

❄️ 정보를 수집하십시오:

- 온라인으로 지역 기상 통보 및 예보를 확인하십시오.
- Ontario511에서 도로 상태 및 운전 정보를 확인하십시오. 불필요한 출타는 삼가하십시오.
- 관할 지방자치단체에 연락하여 제설 서비스 및 난방 센터에 관한 정보를 구하십시오.