



긴급
연락처

도움받을 수 있는 곳

몸이 좋지 않은 경우, 담당 의사나 Medicare 긴급 의료 센터 (Medicare Urgent Care Centre)에 연락하십시오.
응급 진료 분류 전화(Urgent Care Triage Line) 1800 371 372

+ 응급 상황에는 **000번으로** 전화해
구급차를 요청하십시오.

자세한 정보

폭염 및 기타 긴급 상황에 대한 자세한 내용은 파라마타시 웹사이트를 참조하십시오.

cityofparramatta.nsw.gov.au/summer-heat



NSW 보건부(NSW Health)

health.nsw.gov.au/environment/beattheheat

파라마타시(City of Parramatta)

9806 5050



www.redcross.org.au/prepare

기상청(Bureau of Meteorology)

www.bom.gov.au/australia/heatwave/

WSROC 히트 스마트(WSROC Heat Smart)

wsroc.com.au/heat-smart-western-sydney-community



이 전단지 는 윌러비 시의회(Willoughby Council)가 작성한 원본을 바탕으로 파라마타시에서 제작하였습니다.



무더위를 이기는
방법을 아십니까?

본 간단한 설문조사를 완료하여 여러분의 준비 상태를 알려주시고, 3개의 \$100 eGift 카드 중 하나를 받을 기회를 잡으세요!



QR 코드를 스캔하거나 아래 URL을 사용하여 설문조사를 시작하십시오. qrco.de/heatsurvey

✓ 점검 사항

폭염 중에 도움을 요청할 사람

이름:

전화번호:

폭염 중에 괜찮은지 확인할 사람

이름:

전화번호:

구비 물품:

- 손전등
- 라디오
- 예비 배터리
- 마실 냉수와 재사용할 수 있는 음료수병
- 냉동실 내 얼음
- 선풍기
- 시원한 젤 팩
더운 날에 사용할 수 있도록 냉장고에 보관
- 의약품과 건강 지원



CITY OF
PARRAMATTA

극심한 폭염에 대비하세요

폭염은 질병으로 이어질 수 있습니다.
다음 징후와 증상을 관찰하십시오.



현기증



두통



심한 목마름



실신



혼미



메스꺼움 또는 구토



NSW 보건부 재정 지원. 여기에 표현된 견해가 반드시 NSW 정부의 견해를 반영하는 것은 아닙니다.



극심한 폭염 속에서 안전하게 지내는 방법

극심한 폭염의 위험을 알아두십시오

어떤 사람들은 더운 날에 건강이 나빠질 위험이 다른 사람들보다 더 높습니다.

폭염 기간에 가족, 친구, 이웃, 특히 혼자 사는 이들의 안부를 확인하여 도움을 줄 수 있습니다.

위험에 노출될 가능성이 더 높은 사람들:

-  유아와 어린이
-  고령자
-  기존 질병이 있는 사람
-  임산부

지금 바로 극심한 폭염에 대비하십시오

-  에어컨과 선풍기를 점검합니다.
-  블라인드나 커튼으로 창문을 가립니다
-  냉동실에 얼음을 넣어둡니다.
-  정전에 대비해 비상용 키트(손전등, 배터리, 라디오 등)를 준비합니다.
-  자신의 질환이 더위의 영향을 받을지 의사와 상담합니다.
-  계획 준비 - 도움을 요청할 사람을 파악하고, 사람과 전화번호 목록을 만듭니다.
-  애완동물에게 물이 충분한지 확인하고 더위 스트레스의 징후가 있는지 확인합니다.



폭염 시에는 전력 및 수도 공급이 중단될 수 있음에 유의하시기 바랍니다.

다음 사항을 확인하십시오.

1. 휴대전화가 완전히 충전됨
2. 전기 없이 차고 문을 수동으로 열 수 있음
3. 본인 차량을 이용할 수 있으며, 시원한 곳으로 이동해야 하는 경우를 위해 차에 연료가 있음

무더위에 시원하게 지내기



충분한 수분 섭취:

1. 목이 마르지 않더라도 규칙적으로 물을 많이 마십니다.
2. 술과 설탕이 든 음료를 피합니다.



몸을 시원하게 유지:

1. 시원한 물로 샤워합니다
2. 밝은 색상의 헐렁한 옷을 입습니다
3. 팔이나 목에 젖은 수건이나 쿨팩을 붙입니다
4. 오전 11시부터 오후 5시까지 하루 중 가장 더운 시간대에 햇볕을 피합니다. 이 시간대에는 운동이나 격렬한 작업을 하지 않습니다



집을 시원하게 유지:

1. 낮에는 문, 창문, 블라인드를 닫습니다
2. 밤에는 창문을 열어 시원한 공기가 들어오도록 합니다.

집이 너무 덥습니까? 시원한 장소를 찾아보십시오

1. 동네 도서관
2. 동네 수영장
3. 파라마타 호수(Lake Parramatta)
4. 친구나 가족의 집
5. 쇼핑몰과 같이 에어컨 시설이 있는 공공장소 건물
6. 나무, 그늘, 물이 있는 동네 공원