



비상 대비 소식지

여름철 안전 • 2025년 6월

이 소식지가 유용했나요 ▶ 설문조사에 참여해 주세요: surveymonkey.com

개인과 가족을 위한 여름철 안전

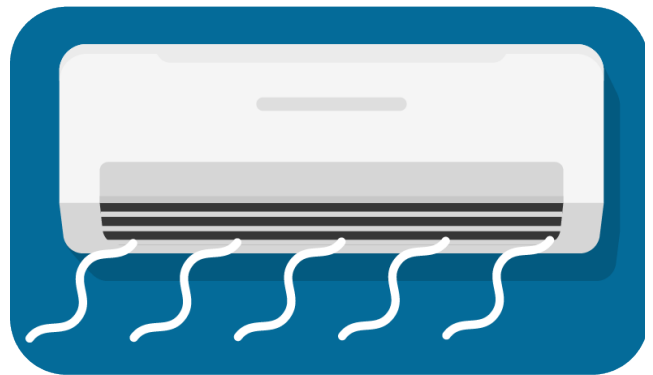
여름은 밖에 나가 햇살을 즐기기에 좋은 시기이지만, 기온이 상승함에 따라 더운 계절을 안전하게 즐기기 위해 추가적인 조치를 취하는 것이 중요합니다. 여름 내내 활동적이고 건강하게 지낼 수 있는 몇 가지 팁을 소개합니다!

폭염 및 불꽃놀이 안전

폭염 속에서 시원하게 지내는 방법

[Ready.gov](https://www.ready.gov) - 폭염 대비 요령

- **선풍기만으로는 부족합니다.** 에어컨이 있는 실내 공간에 머무르도록 하세요. 에어컨이 없는 경우 CalOES 웹사이트에서 가까운 [냉방 센터](#)를 확인하세요. 담당 서비스 코디네이터나 직원에게 찾아달라고 요청하세요.
- **아이들, 반려동물, 또는 누구라도 뜨거운 차량 안에 두지마세요—** 단 몇 분이라도 안 됩니다.
- 하루 중 가장 더운 시간대에는 오븐과 같은 열을 발생시키는 가전제품의 사용을 **줄이세요.**
- 더위를 피하는 데 도움이 필요하면 **지원팀에 문의하세요.**
- 복용 중인 약물이 더위에 대한 위험을 높이는지 **의사에게 문의하세요.** 이 일이 어떻게 발생하는지 [Yale Climate Connections](#)에서 확인하세요.
- **정전에 대비하세요.** 냉장 보관이 필요한 의약품이나 전동 장비(예: CPAP, 인공호흡기, 전동 휠체어 등)를 사용하는 경우, 예비 전원 옵션에 대해 서비스 코디네이터에게 문의하세요.



● 열 관련 질환의 징후를 알아두세요:

- 열경련(*Heat cramps*): 근육통 또는 경련(보통 팔, 다리 또는 복부에서 발생)
- 열탈진(*Heat exhaustion*): 발한, 쇠약함, 메스꺼움, 어지러움, 두통, 실신
- 열사병(*Heat stroke*): 체온이 화씨 103° 이상, 혼돈, 건조하고/뜨겁고/붉은 피부, 의식 소실



열사병의 징후가 보이면, 즉시 9-1-1로 전화하세요.

불꽃놀이는 재미있어요! 안전한 장소에서 관람하세요

FEMA - 불꽃놀이 안전 수칙

- 감각 친화적 해결책(Sensory Friendly Solutions)에 따르면, 불꽃놀이는 소리나 감각 자극에 민감한 사람들에게 스트레스를 줄 수 있습니다. 거주 지역에서 감각 친화적인 행사 옵션에 대해 서비스 코디네이터와 상담해 보세요.

- 불꽃놀이는 대부분의 캘리포니아 도시에서 불법입니다. 대신 전문가가 진행하는 불꽃놀이나 드론 쇼에 참석하는 것을 고려해 보세요.

- 거주 지역에서 합법이며 불꽃놀이를 할 계획이라면:

- 물통과 소화기를 가까이 두세요
- 불꽃놀이는 어른만 다루어야 합니다 - 손에 들고 하는 스파클러도 여전히 피부에 화상을 입힐 수 있습니다
- 한 번에 하나씩 불꽃놀이에 불을 붙이고 재빨리 물러나세요(안전하게 할 수 없는 경우 도움을 요청하세요)
- 터지지 않은 불꽃놀이용 폭죽은 절대 다시 불을 붙이거나 잡으려고 하지 마세요 (손에서 폭발할 수 있습니다)
- 약물이나 술에 취한 상태에서는 불꽃놀이를 피하세요
- 사용한 불꽃놀이용 폭죽은 완전히 식힌 후 물에 적셔서 버리세요

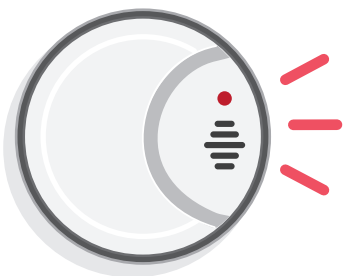
산불에 대비하고 계획을 세우세요!



- 일년 중 언제든지 발생할 수 있는 화재는 빠르게 확산되어 우리 가정과 지역사회를 위험에 빠뜨릴 수 있습니다. 지금 준비함으로써 자신과 사랑하는 사람들을 산불로부터 보호할 수 있습니다. [휴대전화로 지역 비상 알림을 받을 수 있도록 신청하세요.](#)
- 지원팀과 상의하여 [대피 계획](#) 을 세우세요.
- [비상 대피 키트](#) 를 점검하고 새로 준비하세요.
- 집을 [대비하고](#) 보호할 수 있도록 [안전 구역](#) 을 만드세요.

집에서도 화재 예방에 신경 쓰세요

[미국소방청\(USFA\): 장애인을 위한 화재 안전](#)



- **연기 감지기(Smoke Alarms):** 집의 모든 층, 각 침실 내부, 그리고 침실 밖 잠자는 구역 근처에 연기 감지기를 설치하세요. 매월 점검하세요. 청각 장애나 난청이 있는 경우, 시각 또는 진동 알람에 대해 서비스 코디네이터에게 문의하세요. [NFPA에서 자세히 알아보세요.](#)
- **대피 계획:** 각 방마다 최소 두 개의 탈출 경로를 알아두세요. 지원팀과 함께 대피 계획을 연습하세요. [휠체어나 보행기를 사용하는 경우, 출구가 접근 가능한지 확인하세요.](#) 경사로를 설치하거나 출입문을 넓히는 것을 고려하세요.
- **자세를 낮추세요:** 연기는 위로 올라가므로, 흡입을 피하기 위해 최대한 낮게 기어가세요.



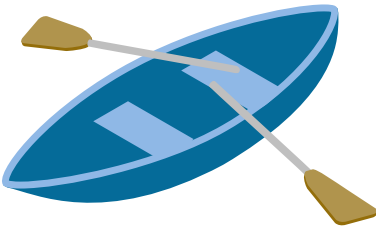
9-1-1로 전화하세요: 화재가 발생하면 안전한 장소로 대피하고 도움을 요청하세요.



팁: 화재 안전 계획을 개별 프로그램 계획(IPP)에 포함시킬 수 있습니다. 서비스 코디네이터에게 대피 계획 수립을 도와달라고 요청하세요. 추가 계획 팁은 미국척추협회(United Spinal Association)에서 발간한 "[직장과 가정에서 휠체어 사용자를 위한 화재 안전](#)"을 다운로드하여 참고하세요.

물놀이 및 보트 안전

보트 안전 - 미국 국가안전위원회(National Safety Council)



- **구명조끼(Life Jackets):** 보트에서는 항상 미국 해안경비대(U.S. Coast Guard)가 승인한 구명조끼를 착용하세요. 몸에 잘 맞는지 꼭 확인하세요. 움직임이 제한된 분들을 위한 맞춤형 구명조끼도 있습니다 - 서비스 코디네이터나 지원 서비스 제공자에게 옵션에 대해 문의하세요. [CerebralPalsy.org](https://www.CerebralPalsy.org) 에서 자세히 알아보세요!
- **기본 용품을 챙기세요:** 구급상자, 호루라기 또는 경적, 소화기는 보트에 반드시 비치해야 합니다.
- **날씨를 확인하세요:** 악천후나 강풍이 예상될 경우 외출하지 마세요.
- **운항 계획서를 남기세요:** 어디로 가는지, 언제 돌아올 예정인지 누군가에게 알려주세요.
- **음주는 피하세요:** 보트 운항 중 음주는 자신과 다른 사람들을 위험에 빠뜨릴 수 있습니다.
- **규칙을 배우세요:** 출발하기 전에 해안 경비대 재단의 [안전한 보트 운항 규칙](#) 을 확인하세요. 본인과 직원 또는 지원 인력이 미리 그 규칙을 숙지해야 합니다.

추가 리소스

[DDS 익사 리소스](#)

[DDS 비상 대비](#)

[Listos California 정전 대비 안내](#)

[Cal OES - 접근 및 기능적 요구 사항](#)

서비스 코디네이터와 협력하여 **비상 계획**을 개인 프로그램 계획서(IPP)의 일부로 업데이트하세요.

비상사태 대비 웹페이지를
브라우저에 즐겨찾기에
추가하세요!



개인 QR 코드
(dds.ca.gov)



서비스 제공자
QR 코드
(dds.ca.gov)