



비상 상황 대비 소식지

겨울철 안전

캘리포니아 발달 서비스부

2025년 1월



이 소식지가 유용한가요?

겨울철 날씨 안전

겨울철 날씨에 대비하는 것은 매우 중요합니다. 이 소식지에서는 홍수 대비에 유용한 팁과 자료, 홍수 발생 시 안전 수칙, 그리고 독감 예방 정보를 제공합니다. 최신 정보를 확인하고, 안전에 유의하며, 평온하고 행복한 겨울을 보내시기 바랍니다.

겨울철 안전 수칙

- 발전기나 캠핑 스토브와 같은 가스 연소 기기를 실내에서 사용하지 마십시오. 이러한 기기는 치명적인 일산화탄소 가스를 발생시킬 수 있습니다.

- 도로 안전에 유의하십시오

젖은 도로에서는 평소보다 천천히 운전하십시오.

겨울 폭풍이 몰아칠 때는 가급적 외출을 자제하십시오. 도로가 결빙되어 시야 확보가 어려울 수 있습니다.

물, 담요, 손전등, 휴대폰 충전기 또는 보조 배터리 등 필수품을 담은 비상용 가방을 차량에 비치해 두십시오.

- 야외 활동 시간 제한

바깥 활동을 계획할 때는 기온을 꼭 확인하십시오.

셔츠, 스웨터, 재킷, 스카프 등 보온을 위해 여러 겹으로 옷을 입으십시오.

추위로부터 손을 보호하기 위해 장갑을 착용하십시오.

추운 날씨에 야외에 있을 때는 수분을 충분히 섭취하십시오.



이 비상 상황 대비 소식지는 발달 서비스부에서 설문조사를 통해 커뮤니티에서 확인된 특정 위험에 대해 개인에게 알리고 교육하며, 서비스 제공자에게 안내하기 위해 제작되었습니다. [소식지 설문조사](#).

겨울철 안전 수칙 (계속)

- 동상과 저체온증은 생명을 위협할 수 있습니다. 동상이나 저체온증의 징후가 보이면 즉시 의사의 진료를 받으십시오.
- 동상의 징후로는 손이나 발의 감각이 무뎠지거나 피부가 흰색, 회색 또는 노란색으로 보이기 시작하는 경우를 들 수 있습니다.
 - 이러한 증상이 나타나면 즉시 따뜻한 곳으로 이동하십시오.
 - 피부를 마사지하거나 온열 패드를 사용하지 마십시오.
- 저체온증의 징후로는 체온이 95°F 미만으로 떨어지거나, 떨림, 탈진, 혼란, 손이 말을 잘 듣지 않거나, 기억력 감퇴, 어눌한 말투, 심한 피로감 등이 있습니다.
 - 이러한 증상이 나타나면 즉시 따뜻한 곳으로 이동하십시오.
 - 몸을 따뜻하고 건조하게 유지하고 담요 등으로 덮으십시오.

출처: [미국 국토안보부](#), [미국 상무부 국립 기상청](#)

홍수 발생 시 안전 수칙

- 홍수는 어디서나 예고 없이 발생할 수 있으며, 특히 겨울철에는 더욱 주의해야 합니다. 홍수 발생 시 안전을 유지하는 데 도움이 되는 몇 가지 중요한 단계는 다음과 같습니다.
 - 눈이 녹으면 홍수가 심해질 수 있습니다.
 - 최근 산불이 발생한 지역은 홍수가 발생할 가능성이 더 높습니다.
 - 지역 공무원과 언론의 최신 정보를 확인하십시오.
 - [여기](#) 에서 등록하여 해당 카운티에 대한 긴급 알림을 받아보십시오.
- 홍수 물 속을 걸거나 수영하거나 운전하지 마십시오.
 - 보기보다 더 깊을 수 있습니다.
 - 6인치의 물은 사람을 쓰러뜨릴 수 있고, 1피트의 물은 소형차를 움직일 수 있으며, 2피트는 대형차를 움직일 수 있습니다.
- 가능하면 즉시 고지대나 건물 상층부로 이동하십시오.
 - 시간이 있다면 유틸리티와 가전제품의 전원을 차단하십시오
- [비상용품 준비하는 방법에 대해 자세히 알아보십시오.](#)

출처: [주지사실 산하 재난 관리국](#), [캘리포니아 발달 장애 위원회](#), [미국 상무부 산하 국립기상청](#)

독감 유행철, 건강하게 보내기



- **야외에서 더 많은 시간을 보내십시오.**
실내에서는 바이러스 감염 위험이 높아질 수 있습니다. 손을 자주 씻고 기침이나 재채기를 할 때는 입을 가리도록 합니다. 호흡기 바이러스 및 예방법에 대해 자세히 알아보십시오.
- **백신 접종하기:** 독감과 코로나19 예방 접종을 잊지 말고 받으십시오. 백신은 본인과 주변 사람들을 질병으로부터 보호하는 데 도움이 됩니다.
코로나19 백신에 대해 자세히 알아보십시오.
독감 백신의 안전성에 대해 자세히 알아보십시오.
- **독감 또는 코로나19 백신과 관련된 질문이나 우려 사항은 담당 의사와 상담하십시오.**

출처: [미국 질병통제예방센터\(CDC\)](#), [미국 적십자](#)



비상 대피 계획을 세우고,
훈련하십시오!



[개인 QR 코드](#)



[공급자 QR 코드](#)