

# 폭염 체크리스트



Government  
of South Australia



Korean | 한국어



## 폭염 전

- 하루 중 더운 시간에 외출하지 않도록 미리 계획하십시오
- 에어컨, 선풍기, 커튼 또는 블라인드를 사용하여 집안에 시원한 방을 마련해 두십시오
- 쇼핑 센터 또는 공공 도서관 등 지역에서 여러분이 갈 수 있는 시원한 곳을 찾아 두십시오
- 탈수 등 열 관련 질병의 징후를 알아 두십시오
- 가족과 애완동물을 위한 충분한 음식, 음료 및 의약품을 준비해 두십시오
- 라디오, 텔레비전 및 소셜 미디어를 통해 최신 폭염 경고를 알아 두십시오
- 애완동물을 시원하고 건강하게 유지하는 방법을 계획하십시오

## 시원함을 유지하십시오

- 아침에 창문, 블라인드 및 커튼을 닫습니다
- 에어컨을 낮은 온도로 설정하십시오
- 날씨가 더 시원해지면 야외 활동을 하십시오
- 헝겊 밝은 색상의 옷, 챙이 있는 모자, 선글라스, 외출 시 자외선 차단제를 사용하십시오
- 시원한 샤워를 하거나 작은 물수건, 쿨팩 또는 스프레이 병을 사용하십시오
- 집에서 가장 시원한 방에서 주무십시오
- 애완동물을 위한 충분한 물 그릇, 시원한 장소 및 그늘을 준비하십시오

## 수분 유지

- 물을 충분히 마십시오 물을 가지고 다니십시오
- 커피, 차, 술, 청량음료 또는 에너지 음료를 적게 섭취하십시오

## 점검 사항

- 어린이, 노인 및 특정 질병을 가진 사람들은 충분한 물을 마시고 있는지 확인하십시오
- 가족, 이웃, 친구들이 에어컨이나 선풍기를 사용하여 시원하게 유지하고 있는지 확인하십시오

**폭염 경고 수준**



조언



주시하면서 행동



비상 상황 경고

자세한 내용은 QR 코드를 스캔하여 [ses.sa.gov.au/heatwave](https://ses.sa.gov.au/heatwave)를 방문하십시오.



생명을 위협하는  
비상 상황 시 전화

**000**

비상 상황시 지원이  
필요할 경우 전화

**132 500**

더 자세한 정보가 필요할  
경우 전화

**1800 362 361**