

무더위 쉼터 및 COVID-19

폭염은 일반 사람들의 건강에 큰 위협이 되고 있습니다. 고온이나 폭염, 습도, 안 좋은 대기 질에 노출되면 열 탈진, 열사병 심지어 사망에 이를 수도 있습니다. 무더위 쉼터는 가정에 시원한 장소나 냉방시설이 없는 사람들을 폭염에서 구제하고자 마련된 장소입니다. 직원과 방문객들을 보호하기 위해 무더위 쉼터에서는 COVID-19 예방 수칙을 준수해야 합니다.

1. 무더위 쉼터란 무엇입니까?

무더위 쉼터란 무더운 날씨 더위를 식힐 수 있는 시설로 지역사회에 위치하고 있습니다. 특히 에어컨을 이용할 수 없는 사람에게 유용합니다. 무더위 쉼터에는 도서관, 지역 커뮤니티 센터(community center), 노인 종합 복지관(senior center) 등이 있습니다.

2. 무더위 쉼터에 가는 것이 안전합니까?

물론입니다. 직원과 방문객들의 건강과 안전이 무더위 쉼터의 최우선 과제입니다. COVID-19 예방 수칙은 다음과 같습니다.

- **입장.** COVID-19 감염자 또는 COVID-19 유증상자는 내부 입장이 허용되지 않습니다. COVID-19 감염자와 밀접 접촉한 사람은 증상이 없는 경우에만 내부 입장이 허용되며, 실내에서 항상 보호용 마스크를 착용해야 하고 다른 가구의 사람들과 최소 6피트의 거리를 두어야 합니다.
- **마스크.** 마스크를 착용해야 합니다. 만 2세 이하의 유아 및 특정 장애가 있는 사람은 예외입니다. 마스크를 착용하지 않은 직원이나 손님은 무더위 쉼터의 입장을 허용되지 않습니다. COVID-19 [마스크 착용 규정 및 권장사항](#)을 참고하십시오.
- **의사소통.** 직원과 방문객들에게 주요 예방 조치를 상기시키는 안내문을 게시합니다. 내용에는 마스크 착용하기, 호흡기 예절, 손 씻기 및 신체적 거리 두기가 포함됩니다. 식사 또는 음료 섭취가 허용되는 경우, 안내문을 게시하여 방문자에게 식사 또는 음료를 마시는 동안에 반드시 착석해야 하고 적극적으로 식사하거나 음료를 마시는 경우를 제외하고는 마스크를 반드시 착용할 것을 상기시켜야 합니다.
- **보호 장비.** 화장실에는 비누와 물로 손을 씻을 수 있는 물품을 충분히 구비해 둡니다.
- **청소.** 무더위 쉼터는 미국 질병 통제 예방 센터의 [지역사회 시설에 대한 청소 및 소독 지침](#)을 준수합니다.

3. 냉방 시설을 갖춘 장소에서 시간을 보내는 것이 중요한 이유는 무엇입니까?

무더위에 매일 최소 몇 시간만이라도 냉방 장치를 작동하는 시설에서 시간을 보내면 온열 질환에 걸릴 위험을 줄이는 데 도움이 됩니다. 특히, 무더위가 밤낮으로 지속되는 경우 더욱 더 중요합니다. 만약 당신이 고령자, 나이가 매우 어린 아동 또는 [특정 질병](#)을 앓고 있는 환자라면 냉방 시설은 특히 중요합니다.

무더위 쉼터 및 COVID-19

4. 온열 질환이란 무엇입니까?

온열 질환은 신체가 스스로 열을 식힐 수 없을 때 발생합니다. 가장 흔한 온열 질환에는 열사병 또는 일사병, 열탈진, 열경련, 열발진 등이 있습니다. [온열 질환의 증상과 조치 방법을 자세히 알아보기.](#)

5. 폭염에 더위를 식히려면 다른 어떤 조치를 취해야 합니까?

무더위 쉼터에 방문할 수 없는 경우 폭염에 더위를 식힐 수 있는 단계를 아래에 설명했습니다.

- 가정에서 창문 차양과 커튼을 닫아 햇볕의 노출을 줄이십시오.
- 물이나 무알코올, 카페인 없는 음료를 많이 마시십시오.
- 차가운 물에 샤워나 목욕을 하십시오.
- 야외 운동과 같은 격렬한 활동을 제한하십시오.
- 가스레인지나 오븐의 사용을 자제하십시오.

6. 자세한 정보를 원하면 어디에 연락할 수 있나요?

질문이 있으시면 211으로 연락해 주십시오.

자세한 정보

자세한 정보와 조언을 원하시면, 카운티의 [더위에도 건강하게 지내기](#) 웹사이트인 <http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>을 방문하십시오.