

폭염 주의 & 무더위 쉼터 안내 (2024년 6월 17일)

올 한 주, 17일부터 24일까지 최고 기온이 화씨 91도 (섭씨 35도)까지 올라가는 기록적인 폭염이 예상됩니다. 고령자나 건강 문제가 있는 분은 체온 조절이 어려울 수 있으므로 충분히 물을 드시고 더위를 피하시는 것이 중요합니다.

폭염 취약 요인

- 심혈관, 폐, 신장질환이 있는 경우
- 이노제, 진정제, 심장 및 혈압약의 부작용으로 체온조절이 어려운 경우
- 비만, 과체중, 저체중인 경우
- 노화나 질환으로 피부가 예민해진 경우

폭염 관련 대응

- 물, 과일이나 채소 주스 등으로 충분히 수분을 섭취하기
- 커피, 차 등 카페인 함유 음료와 알콜 음료 피하기
- 시원한 그늘이나 실내에서 휴식을 취하기
- 실내에서 에어컨, 선풍기 틀기
- 오븐 사용하지 않기
- 낮에는 블라인드나 커튼을 닫고 밤에는 창문 열어 환기하기
- 자택 냉방이 안 될 경우 도서관, 지역커뮤니티센터, 쇼핑몰, 무더위 쉼터 cooling center 등에서 더위 피하기

더위를 피할 수 있는 무더위 쉼터 **Cooling Center**

덱의 냉방에 문제가 있거나 귀가가 어려운 경우, 한울종합복지관 시카고 및 북부 사무소 (평일 오전 8:30~오후 4:30) 및 지역 공립도서관과 커뮤니티 센터를 비롯한 여러 공공기관에서 더위를 피하실 수 있습니다.

시카고

- 업타운 네이버후드 헬스 센터 Uptown Neighborhood Health Center, 845 W Wilson Ave, Chicago, IL 60640
- 트리나 다빌라 커뮤니티 센터 Trina Davila Community Services Center, 4300 W North Ave, Chicago, IL 60639

쿡 카운티 서버브

- 엘크 그로브 빌리지 타운십 600 Landmeier Rd, Elk Grove Village, IL 60007
- 샴버그 타운십 Township of Schaumburg, 1 Illinois Blvd, Hoffman Estates, IL 60169
- 글렌뷰 공립 도서관 Glenview Public Library, 1724 Glenview Rd, Glenview, IL 60025
- 마운트 프로스펙트 공립 도서관 Mount Prospect Public Library, 10 S Emerson Rd, Mount Prospect, IL 60056
- 나일스 공립 도서관 Niles Public Library (6960 N Milwaukee Ave, Niles, IL 60714)
- 팰러타인 공립 도서관 Palatine Public Library 120 N. Smith St., Palatine, IL 60067
- 알링턴 하이츠 메모리얼 도서관 Arlington Heights Memorial Library 500 N. Arlington Heights Rd., Arlington Heights, IL 60004