

임산부와 산불

위험을 피하는 팁 알아두기

임신 중 산불에 노출될 경우 임신의 모든 기간에 영향을 줄 수 있습니다. 연구에 따르면 산불 연기에 노출된 임산부는 조산 (조기분반), 저체중아(체중 미달), 고혈압과 연계성이 있다고 보고합니다. 산불 발생 이전, 발생 동안, 발생 후에 임산부와 아기 건강에 위험을 줄일 수 있도록 여러분이 취할 수 있는 몇 가지 조치가 있습니다.

산불 발생 이전: 대비하세요

- 연기 및 기타 공기 중 유해물질로부터 보호하는 고품질의 마스크(예: N95 또는 P100)를 준비해 두세요. 어린 자녀가 있는 경우 아이를 위해 KN95 마스크를 준비해 두세요. 재를 보거나 연기 냄새를 맡을 때마다 마스크를 착용해야 합니다.
- 의사 진료실/병원이 휴무인 경우 산전 진료를 받거나, 출산할 수 있는 곳을 의료시설과 함께 선정하세요. 대피 명령을 받을 경우를 대비해 출산 계획을 세우세요. 의료기관에 산전 기록의 사본을 요청해 두세요.
- 조기 진통 및 조산의 증상을 주의하세요.
- 7-10일 치 처방약과 산전 비타민을 준비해 두세요.
- 부모 두 분의 필수품 및 필수 아기 용품을 가방에 챙기세요. (예: 옷, 휴지, 의료 기록과 보험 정보).
- 조리하지 않아도 되는 건조 제품을 사고 최소 1갤런의 물을 준비하세요. (한명 당 1갤런씩)

산불이 났을 때

- 모든 경고 및 대피 명령을 따르십시오. 호흡곤란을 경험하는 경우, 의무적 대피 상황이 아니어도 안전을 위해 대피를 고려하세요.
- 대기 질 예보를 매일 확인하고, 유해물질의 흡입을 피하며, 취약 계층을 위한 실외 안전에 대한 보건국과 및 의료기관의 지침을 따르세요. 임산부는 취약 계층에 속합니다.
- 가급적 실내에 머무르세요. 창문과 문을 닫고 필터가 있는 냉난방 시스템을 사용해 생활 공간의 공기를 재순환시키세요. 가능하면 공기 청정기를 사용합니다.
- 실외 또는 환기가 잘 안되는 실내에 있어야 하는 경우 N95 또는 P100 마스크를 착용하세요.
- 대피소로 이동해야 할 경우 현장 직원에게 자신이 임산부임을 알려주세요.
- 산전 관리를 계속하세요. 의료기관의 조언을 따르세요.
- 가사 도우미, 방문객 또는 다른 지원자가 있을 경우 현재 자신의 위치와 필요한 것을 알려주세요. 인맥을 적극적으로 활용하여 도움을 요청하세요.



임산부와 산불 위험을 피하는 팁 알아두기

산불 발생 후: 안전한 복구

- 안전하다는 통보를 받을 때까지 집으로 돌아가지 마십시오.
- 대기 질 및 수질 안전 경보를 계속 확인하세요.
- 재로부터 몸을 보호하세요. 피부 및/또는 입에 묻은 재를 씻어내고, 신속히 눈을 씻으세요. 안전 보건 관리 담당자가 안전하다고 말할 때까지 산불 잔해물을 청소하거나 만지지 마십시오.
- 귀하의 임신과 관련된 구체적인 질문이 있는 경우 의료시설에 문의하세요.



2025년 1월 산불을 위한 추가 지원정보

BreastfeedLA - 1월 25일부터 무료 유축기 및 수유 상담 서비스를 제공합니다.
www.breastfeedla.org/

San Gabriel Valley AAIMM CAT - 1월 25일부터 해당 지역의 대피소에서 필수 아기 용품을 제공하고 있습니다. www.blackinfantsandfamilies.org/sangabriel

Disaster Resource Centers - 재난 자원 센터는 오전 **8AM**-오후 **9PM**까지 현재 일반 대중에게 열려있습니다. <https://recovery.lacounty.gov/>

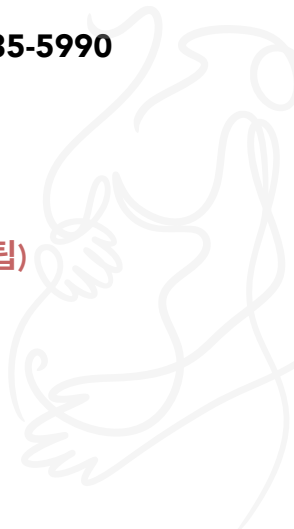
Contact the Disaster Distress Helpline (재난 지원 헬프라인에 문의): 1-800-985-5990

Perinatal Mental Health Resources (출생전후기 정신건강 추가 지원)
<https://directory.maternalmentalhealthnow.org/>

Wildfire Smoke and Ash Health Safety Tips (산불 연기와 재로부터 안전한 건강 팁)
<http://www.aqmd.gov/home/air-quality/wildfire-health-info-smoke-tips>

Receive Air Quality Alerts (대기질 지수 예보 알림)
<http://www.aqmd.gov/home/air-quality/air-alerts>

Public Health's Maternal, Child and Adolescent Health (공중 보건국의 모자, 아동 및 청소년 건강) - 프로그램은 가정 방문, 건강 보험 알아보기, 둘라(doula) 출산 지원, 흑인 영유아 보건, 보육 의뢰, 특수 건강 검진이 필요한 아동의 지원, 천식 연합회, 아동 납 예방 등이 있습니다. publichealth.lacounty.gov/mch/



종합 산전 서비스 프로그램(**Comprehensive Perinatal Services Program**)에 문의하여 지원되는 전체 목록을 확인하세요.
cpssp@ph.lacounty.gov

Korean

