

이번 겨울에 집을 가능한 따뜻하고 습하지 않게 할 수 있는 몇 가지 방법이 여기에 설명되어 있습니다.

### 월 전기료를 연중 동일하게 배분하십시오

- 특정 월에 전기료가 많지 않도록 월 납부 전기료를 연중 동일하게 할 수 있습니다. 어떻게 해야 하는지 거래하는 전력 회사에 문의하십시오.
- 나의 집에 가장 적절한 플랜으로 가장 저렴한 공급자와 계약을 했는지 확인하십시오. 이에 관한 도움이 필요하면 Powerswitch 웹사이트나 Community Energy Action의 상담 서비스 (0800 388 588)를 이용하십시오.
- 전기료 청구서와 관련된 도움이 필요하면 우선 전력 회사에 문의하십시오. Work and Income에도 문의하십시오. 그래도 도움이 안되면 시청의 복지 펀드 혜택을 신청해 보십시오.

### 난방 시설이 안전한지 확인하십시오

- 벽난로, 장작 난로, 또는 가스 히터가 지진으로 인해 손상되지 않았나 확인해 보십시오. 보이지 않는 피해가 몇 주 또는 몇 달 후에 화재를 일으킬 수 있습니다.

### 단열을 확인하십시오

- 지붕을 긴급 수리한 적이 있다면 단열재 위치가 변경되었는지 확인하십시오.
- 0800 388 588로 문의해 보십시오. 저렴한 절연 업체를 소개 받을 수 있을 것입니다.



#### 도움이 필요할 경우:

몸이 불편하면 가정의를 찾아 가십시오. 근무 시간 외에는 가정의 사무실로 전화하여 간호사로부터 무료로 조언을 받으십시오.

**Earthquake Support Coordination Service**에서는 당신이 필요로 하는 서비스 기관과 연결을 시켜 줄 수 있습니다. 0800 777 846으로 전화를 하시면 필요한 경우 그들이 당신 집으로 찾아 올 것입니다.

집을 따뜻하게 유지하기 위해 정보, 조언, 보조금, 추가 자금이 필요하면 **Community Energy Action Trust**로 문의하십시오. 0800 388 588로 전화하거나 [www.cea.co.nz](http://www.cea.co.nz)을 참조하십시오.

주된 난방 시설이 지진으로 없어졌거나 손상된 경우에는 0800 DAMAGE(0800 326 243)를 이용하여 **EQC**로 전화하거나 [www.eqr.co.nz](http://www.eqr.co.nz)을 참조하십시오.

**Age Concern**에서는 노인이 소유한 주택 수리를 지원해 줄 수 있고, 긴급한 건강 문제가 있을 경우에는 커뮤니티 간호사를 집으로 보내 줄 수 있습니다. 0800 803 344로 전화하십시오.

**New Zealand Fire Service**에서는 겨울이 본격적으로 시작되기 전 또는 집 수리를 기다리고 있는 동안 집에 대한 무료 소방 안전 점검을 해 드릴 수 있습니다. 필요한 경우 화재 경보기와 배터리를 제공해드리는 것이 포함됩니다. 0800 NZ FIRE(0800 693 473)로 전화하십시오.

이번 겨울에 본인, 자녀 또는 가족에게 건강 문제가 있는 경우 **Work and Income**으로부터 재정 지원을 받을 수 있습니다. 필수 난방을 위해서도 재정 지원을 받을 수 있습니다. 0800 559 009로 전화하십시오.

**Tenants Protection Association**(전화 03 379 2297 또는 웹사이트 [www.tpa.org.nz](http://www.tpa.org.nz))에서는 세입자와 집주인 모두를 위한 주택 임차에 관한 유용한 정보를 제공해 줄 수 있습니다. 주택 임차에 대한 문제가 있는 경우에는 해결을 위해 먼저 집주인과 대화를 하십시오.

도움을 청하는 것은 결코 부끄러운 일이 아닙니다. 캔터버리 지역에 사시는 분은 누구나 아직도 무료로 도움이나 지원을 받을 수 있습니다. Canterbury Support Line(0800 777 846)으로 전화하거나 [www.allright.org.nz](http://www.allright.org.nz)을 참조하십시오.

이러한 기관의 대부분은 필요한 경우 통역사를 주선해 드릴 수 있습니다.



# 이번 겨울을 건강하고 따뜻하게 보내십시오



이번 겨울을 건강하고 따뜻하게 보내기 위해 스스로 할 수 있는 몇 가지 간단한 조치가 있습니다.

### 독감 예방 접종을 받으십시오

- 독감 예방 접종은 가정의를 통해 받을 수 있고, 65세 이상 또는 18세 미만인 경우에는 무료입니다. 이 접종은 임신부와 장기 질병을 앓는 사람에게도 무료입니다.
- 접종을 무료로 받을 자격이 안될 경우에도 가정의에게 소액의 비용을 지불하고 접종을 받으면 도움이 될 것입니다.

### 적정 수준의 난방을 하십시오

- 집 거실의 최적 온도는 섭씨 18 - 21도, 취침 시 침실의 최적 온도는 섭씨 16도입니다.
- 유아나 노인 또는 허약자는 추위에 더욱 취약하기 때문에 침실을 따뜻하게 해야 합니다. 유아는 자신의 온도를 조절할 능력이 없고 과열된 방에서 사망할 수도 있기 때문에 유아 침실이 너무 덥지 않도록 주의하십시오. 히터의 자동 온도조절 장치를 사용하거나 과열 방지를 위해 문을 열어 두십시오.
- 침실에서는 절대 이동식 가스 히터를 사용하지 마십시오.

### 안팎으로 따뜻하게 입으십시오

- 집에 있을 때에도 본인은 물론 어린이도 따뜻한 옷을 여러 겹 입도록 하십시오. 모직이나 폴리에스테르(극지 양털) 옷이 제일 좋습니다.
- 침대에 모직 담요, 양질의 이불 및 뜨거운 물병이 있으면 침대를 따뜻하게 할 수 있습니다.
- 따뜻한 영양 음식을 드십시오. 따뜻한 수프를 드시는 것은 몸을 따뜻하게 하는 좋은 방법입니다.

### 서로를 관찰하십시오

- 나이가 많은 친척, 이웃을 정기적으로 관찰하십시오. 식사를 잘 하시는 지, 따뜻하게 하고 계시는 지, 약을 제대로 복용하시는 지 확인하십시오.
- 도움을 받을 자격이 있는 경우, 모든 도움을 받도록 격려하십시오.

### 몸과 마음과 정신을 보살피십시오

- 이번 겨울에 자신의 웰빙을 방치해서는 안 됩니다. 자신이 경험하고 있는 여러 감정을 무시하지 말고 자신을 돌보는 데 시간을 내십시오.
- 지금 기분이 좋지 않아도 괜찮다는 것, 그런 사람이 혼자자 아니라는 것, 그리고 웰빙을 향상시킬 수 있는 작은 것들이 있다는 것을 기억하십시오.
- 때로는 이런 작은 것들, 예를 들면 순간적으로 별을 바라 보거나, 아이들이나 손녀 손자와 함께 공원으로 나들이를 나가거나, 동료들과 커피를 마시거나 대화를 나누거나 부엌에서 잠시 음악에 맞춰 춤을 춰보는 것과 같은 간단한 것들이 기분을 전환시킬 수 있습니다.
- “어떠세요” 라고 질문을 받았을 때 “지금 난 정말 좋지 않아요” 라고 대답해도 괜찮습니다. 많은 캔터버리인들도 이 시간 심한 고통을 겪고 있지만 아주 간단한 방법으로 자신은 물론 서로를 돌볼 뿐만 아니라, 이미 그렇게 하고 있다는 사실을 기억하면 좋을 것입니다.
- 도움을 청하는 것은 결코 부끄러운 일이 아닙니다. 0800 777 846으로 Canterbury Support에게 전화하시거나 [www.allright.org.nz](http://www.allright.org.nz)을 방문해 보십시오. 캔터버리 사람이면 누구나 아직도 무료로 도움이나 지원을 받을 수 있습니다.

이번 겨울에 집을 가능한 따뜻하고 습하지 않게 할 수 있는 몇 가지 방법이 여기에 설명되어 있습니다.

### 습기를 제거하십시오

- 따뜻하고 화창한 날 또는 약간 바람이 불 때 각 방을 환기시키십시오.
- 부엌이나 욕실에 환기 팬이 있을 경우에는 이들을 가동하십시오.
- 빨래는 집 안에서 보다 밖에서 건조를 시키십시오.

### 열 손실을 방지하십시오

- 외풍을 막기 위해 창문이나 문 가의 틈을 밀봉하십시오. 열 손실을 방지할 수 있도록 골이 있는 커튼이나 외풍 차단 용구를 사용하십시오.
- 낮 동안에는 커튼을 열고 해 질 때에는 닫아 태양열을 최대한 이용하십시오.
- 창문을 통해 열이 손실되는 것을 줄이기 위해 본인이 직접 만든 유리창 단열 키트를 사용할 수 있습니다. 이러한 키트는 Community Energy Action에서 구입하실 수 있습니다. 자세한 것은 0800 388 588로 문의하거나 [www.cea.co.nz](http://www.cea.co.nz)을 방문해 보십시오.

### 양질의 겨울 커튼을 구하십시오

- 커뮤니티 서비스 카드를 가지고 계시면 Community Energy Action Trust의 커튼뱅크(0800 GET WARM)로 전화하여 골이 있는 커튼을 무료로 구할 수 있는지 문의하십시오.

