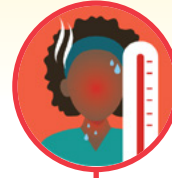
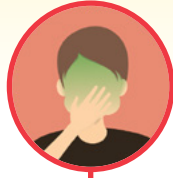


폭염

더위에 다른 사람들보다 더 취약한 사람들이 있습니다.
별도의 돌봄을 받아야 하는 사람들은 만 65세 이상인 사람들과 여러 건강 문제가 있는 사람들,
약물을 오남용하는 사람들, 임신한 사람들, 어린아이들입니다.



열 탈진의 징후

- 피부 발진
- 지나친 땀 흘림
- 현기증
- 메스껍거나 토함
- 빠른 호흡과 심장 박동
- 두통
- 집중하기 어려움
- 근육 경련
- 극심한 갈증
- 짙은 소변과 소변을 덜 봄

열사병의 징후

- 높은 체온
- 졸리거나 실신할 것 같음
- 의식 혼돈
- 몸의 움직임 부조화
- 아주 뜨겁고 빨간 피부

누구든지 이런 징후가 있으면

- 시원한 공간으로 이동하세요.
- 물을 많이 드세요.
- 피부를 물로 식히세요.

누구든지 이런 징후가 있으면 9-1-1에 전화하세요

- 몸 전체나 일부를 시원한 물에 담그세요.
- 옷을 벗고 젖은 수건으로 덮으세요.



온열 질환을 예방하는 가장 좋은 방법은
시원한 공간에서 시간을 보내는 것입니다.



열을 식힙니다

- 어디든지 에어컨이 있는 도서관이나 커뮤니티 센터, 카페, 다른 사람의 집으로 가세요.
- 물로 더위를 식히세요. 시원한 물로 샤워하세요. 시원한 물이 담긴 욕조에서 반신욕을 하거나 발과 다리를 담그세요. 젖은 셔츠를 입으세요. 젖은 수건을 피부에 대세요.
- 폭염 중에는 절대로 몸을 식히는 유일한 수단으로 선풍기에만 의지하지 마세요. 선풍기로는 체온을 낮추거나 온열 질환을 예방할 수 없습니다.



몸 상태를 확인합니다

- 자신의 상태를 의식하고 주위 사람들에게 온열 질환의 징후가 있는지 살피세요.
- 실내 온도를 모니터하세요.
- 하루에 최소한 2회, 온열 질환 위험이 있는 사람들의 상태를 확인하세요.



더위에 맞는 옷을 입습니다

- 헐렁한 밝은 색 계통의 공기가 잘 통하는 옷을 입으세요.



공간을 시원하게 유지합니다

- 낮에는 빛 가리개와 블라인드를 닫아주세요.
- 에어컨이 있으면 창문을 닫아 시원해진 공기가 내부에 머물게 하세요.
- 에어컨이 없으면 밤에 창문을 열고 선선해진 공기가 들어오게 하세요. 선풍기를 열린 창 앞에 틀어 놓고 선선해진 공기가 밖에서 집 안으로 들어오게 하세요.



수분을 섭취합니다

- 물을 많이 마시세요.
- 돌봄을 받는 사람에게 물을 자주 드리세요.

미리 계획하고 날씨 정보를 확인합니다

- 일기 예보와 최신 폭염 경보 정보를 확인하세요. 하루 중 가장 더운 시간대에는 쉬엄쉬엄 하세요.



온열 질환, 더운 계절에 대비하기,
더위 중 건강 유지하기 등에 관한 자세한 정보:
fraserhealth.ca/heatsafety

2022년
5월

여름철에는 더위와 산불 연기가 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다. 공기의 질에 관한 자세한 정보:
fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality