

야생지에서의 보건 위험 Health Risks in the Wilderness

야생지로 여행을 가거나 하이킹을 할 때 따르는 특정한 보건 위험을 알고 있어야 합니다. 계획한 활동 및 장소에 적합한 준비를 하십시오. 하이킹을 할 때는 항상 잘 표시된 트레일로 걷고, 길을 잃지 않도록 트레일에서 벗어나지 마십시오.

야생지에 대한 대비는 어떻게 하나?

여름철 활동이든 겨울철 활동이든, 지상 활동이든 수상 활동이든, 다음 3 대 요소를 명심하고 다음과 같이 간단한 단계를 따르십시오:

여행 계획하기

- 여행 경로를 계획하십시오
- 지형 및 지면 상태를 숙지하십시오
- 날씨를 확인하십시오
- 여행 계획을 작성하십시오. 사람들에게 어디로 얼마나 오래 여행하는지 말해 두십시오. www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#tripplanning 를 방문하십시오

훈련하기

- 가기 전에 자신에게 필요한 지식과 기술을 습득하십시오
- 본인의 한계를 알고 그 범위 내에서 행동하십시오

필수품 준비하기

항상 필수품을 휴대하고 사용법을 숙지하십시오:

- 손전등
- 발화 도구
- 신호 기구(호루라기 등)
- 여분의 식량 및 식수
- 여분의 의복
- 네비게이션 및 통신 기기
- 구급함
- 비상용 담요 및 가림막
- 주머니 지참용 칼
- 햇빛 보호 물품

자신이 선택한 활동, 계절 및 장소에 적합한 기타 장비를 추가하십시오.

www.adventuresmart.ca/the-three-ts/#takingtheessentials 를 참조하십시오.

고려해야 할 다른 팁들이 있나?

동반자와 함께 여행하기

동반자는 비상 상황에서 도와줄 수 있습니다.

비상 상황에 대비하기

귀하와 함께 있는 모든 사람이 비상 시 어떻게 처신해야 하는지 반드시 숙지하도록 하십시오.

기술 장비에만 의존하지 말기

야외에서는 장비 고장이나 수신 불량 발생할 수 있습니다. 예비로 종이 지도와 나침반을 지참하십시오.

야생지의 물은 마시기에 안전한가?

야생지 물은 처리 과정을 거치지 않은 채 마시면 안 됩니다. 호수, 하천 등의 지표수에서 발견되는 기생충 및 특정 세균은 음용, 식사 및 여가활동 용으로 사용되는 물을 오염시킬 수 있습니다.

야생지의 처리되지 않은 물은 설사, 복부 경련, 구역, 구토, 체중 감소, 피로감 등의 영향을 끼칠 수 있으며, 몇 주간 지속될 수 있습니다. 사람 뿐만 아니라 일부 가축 및 야생동물도 이러한 기생충과 세균을 보유할 수 있습니다.

수질과 물안전은 산간 오지에서 위생을 지키지 않는 사람들로 인해 영향을 받을 수도 있습니다. 적절한 변소가 없을 경우, 하천 및 기타 수계에서 멀리 떨어진 곳에 대소변을 묻어야 합니다.

야생지나 산간 오지에서는 다음과 같은 방법으로 음용 또는 양치질용 물을 사용해야 합니다:

- 물을 1 분 이상 끓이십시오. 해발 2,000 미터 이상(6,500 피트)에서는 2 분

이상 끓여 소독하십시오. 고도가 높으면 물의 비등점이 낮아집니다

- 물 1 미크론 이하의 입자를 걸러낼 수 있는 기계식 정수 장치로 물을 여과하십시오
- 물을 사용하기 전에 화학적으로 처리하십시오

표백제는 지아르디아 감염 또는 크립토스포리디움 기생충을 죽이는 데 효과적이지 않습니다. 추가로

[HealthLinkBC File #49b 식수 소독](#),
[HealthLinkBC File #10 지아르디아 감염 및](#)
[HealthLinkBC File #48 크립토스포리디움](#)
[감염](#)을 참조하십시오.

근처에 야생동물이 있는 경우 안전을 유지하려면 어떻게 하나?

야생지는 야생동물의 서식지라는 사실을 존중해야 합니다. 야생지 방문자로서 야생동물의 자연 서식지를 보존하기 위한 우리의 역할을 다 해야 합니다. 동물은 예측할 수 없으며 너무 가까이 접근하면 위험할 수 있습니다. 특히 곰이나 새끼가 있는 무스 암컷은 더욱 그렇습니다. 여행할 지역의 동물 및 야생에 대해 알아보십시오. 해당 서식지에 이미 보고된 야생 동식물을 미리 확인하십시오. 공원 경비원, 야생 동식물 감시관, 또는 트레일 입구에 설치된 표지판 등이 도움이 될 수 있습니다. 경각심을 가지고, 야생 동식물 및 동물 활동의 징후에 주의를 기울이십시오.

야생동물에게 먹이를 주거나 만져보려 하지 마십시오. 특히 아프거나 죽은 것으로

보이는 동물과의 접촉은 절대 피하십시오. 야생동물은 여러 질병을 옮길 수 있다는 점을 명심하십시오. 야생동물에게 물리거나 긁힌 경우 물로 상처를 잘 씻은 다음 의료서비스 제공자에게 진찰받으십시오. 파상풍 예방접종을 맞아야 할 수도 있습니다.

광견병은 BC 주에 서식하는 박쥐 중 소수가 옮기는 매우 중대한 병입니다. 박쥐가 살아있든 죽었든 절대로 만지지 마십시오. 박쥐와의 접촉이 있을 경우, 15 분 이상 적당한 수압이 있는 물과 비누로 상처를 잘 세척하십시오. 박쥐와 직접적으로 물리적 접촉이 있었다면 의료서비스 제공자 또는 관내 보건소에 즉시 신고하십시오. 치명적일 수 있는 광견병을 예방하려면 최대한 빨리 치료를 시작해야 합니다.

벼룩, 진드기 등의 벌레로부터 나 자신을 어떻게 보호해야 하나?

벼룩과 진드기는 살갓을 물거나 살갓 속으로 파고들어 피를 빨아먹은 다음 떨어져 나가는 작은 해충입니다. 이 해충은 몇몇 질병을 옮기고 전염시킬 수 있습니다. 벼룩이나 진드기에게 물린 경우, 의료서비스 제공자에게 진찰받으십시오.

살갓이 접히는 부분을 포함하여 온몸에 진드기가 있는지 잘 살펴보십시오. 살갓에 달라붙은 진드기를 발견했을 경우, 족집게로 떼어내는 것이 최선의 방법입니다. 진드기를 수직으로 살살 잡아당겨 빼내십시오. 주둥이가 깊이 박혀 있는 경우, 의료서비스 제공자가 진드기를 제거해야 할 수도

있습니다. 물린 곳은 소독된 물과 비누로 잘 씻으십시오. 맨손으로 진드기를 만지지 마십시오. 해당 진드기를 작은 플라스틱이나 유리 용기에 담아 제출하여 의료서비스 제공자를 통해 진드기를 검사할 수 있습니다. 진드기를 살려 두기 위해 물에 적신 솜을 용기에 함께 넣으십시오. 또한 진드기의 사진을 www.etick.ca 로 보내 어떤 종인지 알아볼 수 있습니다. 발열이 생기거나 물린 곳 주위가 감염될 경우, 치료법을 결정하는 데 보관한 진드기가 도움이 될 것입니다. 진드기에 물린 지 몇 주 후에 병이 날 경우 의료서비스 제공자에게 진찰받으십시오.

다른 벌레 물림도 염려될 수 있습니다. 일부 사람들 중에 벌이나 말벌 쏘임에 심각한 알레르기 반응을 보이는 경우도 있습니다. 벌이나 말벌 쏘임 알레르기가 있는 경우 의료서비스 제공자가 처방한 치료제를 소지하고 있어야 합니다.

모기는 웨스트 나일 바이러스, 또는 다른 질병을 일으키는 바이러스를 옮길 수 있습니다. 진드기 등의 벌레 물림을 방지하려면 디트(DEET) 또는 이카딘(Icardin)이 함유된 방충제를 노출된 피부 및 의복에 사용하십시오. 헐렁하고 색깔이 밝은 긴 소매 셔츠와 긴 바지를 입으십시오. 특히 모기가 가장 왕성하게 활동하는 해 뜰 무렵과 저물 무렵에 더욱 조심해야 합니다.

벌레 물림에 대한 염려가 있을 경우 귀하의 의료서비스 담당자에게 연락하거나, **8-1-1** 번으로 전화하여 공인 간호사와

상담하십시오.

자세히 알아보기

동물 및 곤충의 보건 및 안전:

- [HealthLinkBC File #01 진드기 물림과 질병](#)
- [HealthLinkBC File #07a 광견병](#)
- [HealthLinkBC File #88 웨스트 나일 바이러스](#)
- [HealthLinkBC File #96 방충제와 디트](#)

야생지 보건 및 안전:

- [HealthLinkBC File #26 어린이 햇빛 안전](#)
- [HealthLinkBC File #47 녹조\(Cyanobacteria\)](#)
- [HealthLinkBC File #52 주혈흡충증](#)

야외 안전, 수색 및 구조 예방과 대비나 최신 업데이트를 위한 소셜 미디어 링크:
www.adventuresmart.ca.

야생지 활동 및 레크리에이션:
www.bcparks.ca.

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.