

산불과 여러분의 건강

BC 주는 해마다 수백, 수천 건의 들불(산불)이 납니다. 산불은 여러 경로로 여러분의 건강과 안전에 영향을 끼칠 수 있습니다. 산불에서 발생하는 연기는 공기질에 영향을 끼치고 단전은 식품을 상하게 할 수 있으며, 집 가까이에서 산불이 날 경우에는 대피해야 할 수도 있습니다. [산불](#)에 대비하면 여러분의 가족을 안전하게 지킬 수 있습니다.

[BC 주 산불방재국\(BC Wildfire Service\)](#)은 [산불 현황\(Current Wildfire Activity\)](#) 정보를 공지합니다. 중대한 안전 위험, 공기질, 화재위험등급 등을 제기하는 화재에 관한 정보를 찾아볼 수 있습니다.

산불 연기는 여러 가지 대기 오염 물질로 이루어져 있습니다. [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\) – Wildfire Smoke and your health\(산불 연기와 건강\)](#)을 참조하십시오.

산불과 COVID-19

대기 오염 노출은 폐를 자극하고, 염증을 일으키고, 면역 반응을 변화시킬 수 있습니다. 이로 말미암아 우리 몸이 COVID-19 와 같은 호흡기 감염에 맞서 싸우는 것이 더 힘들어질 수 있습니다. COVID-19 와 산불에 관해 자세히 알아보려면 [BC 주 질병통제센터의 Wildfires\(산불\)](#) 웹페이지를 참조하십시오.

산불 또는 다른 위험으로 인하여 대피 명령이 내려졌을 경우, 되도록 COVID-19 예방 수칙을 지키는 것이 중요합니다. 안전하게 지내는 방법은 다음과 같습니다:

- 다른 사람과 안전한 물리적 거리(2 미터)를 유지한다
- 자주 손을 씻거나 손 세정제를 사용한다
- 기침 및 재채기는 팔꿈치 안쪽이나 옷소매에 대고 한다

다음과 같은 상태에서 대피 명령이 내려졌을 경우, 다른 사람과 접촉하지 않도록 각별히 조심하십시오:

- COVID-19 진단을 받았거나,
- 감기 또는 독감 유사 증상, 또는 COVID-19 증상이 있거나(경미하더라도)
- 국외 여행을 다녀온 후, 또는 COVID-19 노출 가능성 때문에 자가격리 중일 경우

다음 수칙을 준수하십시오:

- 지역 공중 보건 당국이 내린 지침을 준수한다.
- ERA 도구를 사용하여 지역사회 비상지원서비스(Emergency Support Services - ESS)에 등록하거나, 지역사회 비상지원서비스 안내센터(Reception Centre)에 전화하십시오(전화번호가 있을 경우).
- BC 주 비상관리국(Emergency Management British Columbia)의 COVID-19 중의 비상대피지침(Emergency Evacuee Guidance During COVID-19)을 준수하십시오.
- 안내센터에 직접 가서 등록해야 할 경우, 적절한 물리적 거리를 유지해야 합니다. 마스크 또는 안면가리개를 착용하면 타인을 더 효과적으로 보호할 수 있습니다.

COVID-19 증상이 있는 사람은 [COVID-19 자가평가 도구](#)를 사용하여 검사 필요 여부를 평가할 수 있습니다. 검사를 받아야 하는데 거주 지역사회에서 탈출하여 대피 중일 경우, 가까운 COVID-19 수집센터(Collection Centre)를 찾으십시오. 관련 정보를 읽어보고 수집센터를 찾아보려면 [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\)의 Testing\(검사\)](#) 웹페이지를 참조하십시오.

비상 대비

비상 상황 또는 재난이 발생하기 **전에** 여러분이 취할 수 있는 대비책이 많이 있습니다. 산불이 진행되는 **중**에는 스스로 증상이 나타나는지 잘 살펴보고, 지역사회 대피 명령 등, 여러분 거주지 내에서 발생한 산불에 관한 최신 정보를 어디서 찾아볼 수 있는지 알아야 합니다. 산불이 꺼진 **후**에는 불량한 공기질, 오염수 등의 문제가 생길 수 있습니다.

산불이 발생하기 전에

비상 대비

산불철에는 도로가 폐쇄될 수 있기 때문에 특정 물자와 서비스의 공급이 중단될 수 있으며, 해당 지역사회에 대피 명령이 내려질 수도 있습니다. 비상 상황에 대비하고 대피 주의보 또는 명령이 내려질 경우에 안전하게 지내는 방법에 관한 아래 자료를 참조하십시오:

- [BC 주 정부 - How to Build a Household Emergency Kit and Grab-and-Go Bag\(가정용 비상용품 키트 및 비상용 가방 만드는 법\)](#)
- [캐나다 정부 - Get Prepared\(대비하십시오\)](#)
- [Preparing for an Emergency: A Focus on Water and Food\(비상 대비: 물과 식품 중심\)](#)

특정 질환이 있을 경우의 비상 계획 세우기:

- [BC Children's Hospital: Diabetes Emergency Survival Pack\(당뇨병 비상 생존 키트\)](#)
- [BC Renal Agency: Emergency Preparedness\(BC 주 신장협회: 비상 대비\)](#)

여러분의 지역사회를 산불로부터 보호하는 것에 관해 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오: [FireSmart Canada - Protecting Your Community from Wildfire\(산불로부터 우리 지역사회 지키기\)](#).

산불이 진행되는 중에

연기는 여러분에게 영향을 끼칠 수도, 끼치지 않을 수도 있습니다. 사람마다 연령, 건강 상태, 노출 정도 등에 따라 반응이 다를 수 있습니다. **일반적 증상**은 눈 따가움, 콧물, 목아픔, 가벼운 기침, 가래, 쉼쉼거림, 두통 등입니다. 이런 증상은 진료를 받지 않고도 처치할 수 있습니다.

노출 정도를 줄이기 위한 조치를 취한 뒤에도 증상이 호전되지 않을 경우, 의료 전문가와 상담하십시오.

어디서 산불이 났는지, 대피하면 어떻게 해야 하는지 등, BC 주의 산불에 관해 알아보려면 다음 웹페이지를 참고하십시오:

- BC 주 정부: [B.C. Wildfire Dashboard\(BC 주 산불 현황판\)](#)
- BC 주 정부: [Information for Residents and Evacuees Affected by Wildfire\(산불 영향이 미친 주민 및 피난민을 위한 안내\)](#)

BC 주의 몇몇 보건 당국은 산불에 관한 지역 내 정보를 제공합니다:

- [First Nations Health Authority – Wildfire Information\(산불 안내\)](#)
- [Island Health – Wildfires\(산불\)](#)
- [Interior Health – Wildfire Events\(산불 사건\)](#)

대피 안내

대피 명령이 내려졌거나 산불의 영향이 미칠 경우, 해당 지방정부에 연락하여 비상 지원 서비스를 받으십시오. 여러분 지역사회를 담당하는 비상프로그램 담당자(Emergency Program Coordinator)를 찾아보려면 [Civic Info BC 디렉터리](#)를 방문하십시오.

여러분 지역사회 내 또는 인근에서 산불이 났을 경우, 더 안전한 곳으로의 대피 명령이 내려질 수 있습니다. 산불은 대피 경로에 영향을 줄 수 있습니다. [DriveBC](#) 를 방문하여 여러분 지역의 운전 조건에 관한 최근 업데이트를 확인하십시오.

대피하게 될 경우, 고령자는 특별한 지원이 필요할 수 있습니다. 잘 대비하기 위해 여러분이 할 수 있는 일을 알아보십시오:

- [비상시 장기요양원의 고령자 간호\(HealthLinkBC File #103c\)](#)
- [고령자를 위한 지역사회 대피 안내\(HealthLinkBC File #103a\)](#)

피난민을 위한 보건의료

연기 입자는 기도를 자극할 수 있습니다. 천식, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 폐암, 심장 문제 등의 병력이 있는 사람은 본인의 증상을 잘 모니터링해야 합니다. 소아, 영유아, 고령자, 임신부, 만성 질환 환자 등은 연기 섞인 대기에 의해 감염 위험이 높아질 수도 있습니다.

숨참, 심한 기침, 어지럼증, 흉통, 심장 두근거림 등, 더 심한 증상이 나타날 경우에는 되도록 빨리 진료를 받는 것이 바람직합니다.

비응급 보건의료 정보 또는 조언이 필요할 경우, **8-1-1** 로 전화하여 [보건의료 서비스 안내자\(health services navigator\)](#)와 상담하십시오. 보건의료 서비스 안내자는 여러분이 찾는 정보를 찾아주거나 [공인간호사](#), [공인영양사](#), [자격증 소지 운동 전문가](#), [약사](#) 등과 연결해줍니다.

처방 의약품

비상시에 약사는 일반의 건강과 안전을 기하기 위해 처방전 없이 약을 제공할 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 참고하십시오: [BC 주 약사협회\(College of Pharmacists of British Columbia\) – Providing Continuity of Care for Patients during a State of Emergency\(비상시 환자 치료의 연속성 제공\)](#).

워킹인 진료소

거주지 내에 있는 워킹인 진료소를 찾아보려면 [HealthLink BC 디렉터리](#)에서 검색하거나 **8-1-1** 로 전화하여 보건의료 서비스 안내자에게 문의하십시오(보건의료 서비스 안내 서비스는 연중 무휴, 하루 24 시간 운영됨).

공기질

여러분 거주지에 [공기질 주의보](#)가 내려진 상황에서 호흡곤란 또는 쉼쉼거림이 있을 경우, 즉시 진료를 받으십시오.

불량한 공기질은 건강에 해로울 수 있습니다(특히 아동, 고령자, 심장/폐 질환 환자 등). 현재 내려져 있는 공기질 주의보 등, 공기질에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [BC Air Quality\(BC 주 공기질\)](#)
 - [Air Quality Advisories\(공기질 주의보\)](#)
- [캐나다 정부 — Air Quality\(공기질\)](#)
- [입자상 물질과 외기 오염\(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- [Wildfire Smoke and Your Health\(산불 연기와 여러분의 건강\)](#)

관할 보건 당국이 제공하는 공기질 정보를 찾아보려면 아래 링크를 클릭하십시오:

- [Fraser Health — Air Quality\(공기질\)](#)
- [Interior Health — Air Quality\(공기질\)](#)
- [Island Health — Air Quality\(공기질\)](#)
- [Northern Health — Air Quality: reducing your exposure in smoky conditions\(\(공기질: 연기 섞인 공기에 대한 노출 줄이기\)](#)
- [Vancouver Coastal Health — Air Quality\(공기질\)](#)

공기질 주의보가 내려졌을 때 실내에서 시원하게 지내기

여러분 거주지에 공기질 주의보가 내려졌을 경우, 관계 기관은 여러분에게 창문을 모두 닫고 에어컨을 켜라고 권고할 수 있습니다(에어컨이 있다면). 또는, 창문을 모두 닫고 에어컨을 끄라고 할 수도 있습니다. 창문을 모두 닫고 에어컨을 끌 경우(또는 에어컨이 없을 경우)에는 실내를 서늘하게 유지하기 위해 특별한 조치를 취해야 합니다. 여러분 거주지에 대한 특정 권고안의 업데이트 상황을 잘 확인하십시오. 현재 상황을 확인하려면 [BC Air Quality — Advisories\(\(BC 주 공기질 — 주의보\)](#) 웹페이지를 방문하십시오. 실내를 서늘하게 유지하는 방법에 관해 자세히 알아보려면 저희 [Beat the Heat\(더위 물리치기\)](#) 보건 특집 웹페이지를 참고하십시오.

스트레스 및 트라우마에 대처하기

산불 등의 재난은 여러분의 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 영향을 끼칠 수 있습니다. 여러분 자신과 가족의 스트레스 또는 트라우마의 징후를 인식하는 방법을 알아보십시오.

- [BC Children’s Kelty Mental Health Resource Centre](#) (PDF 450 KB)
- [Recognizing and Resolving Trauma in Children During Disasters\(재난 중 아동의 트라우마 인식 및 해결\)](#)
- [Signs of Stress\(스트레스의 징후\)](#)
- [Stress Management\(스트레스 관리\)](#)
- [Stress in Children and Teenagers\(소아 및 십대의 스트레스\)](#)

- [Stress Management: Helping Your Child With Stress\(스트레스 관리: 여러분 자녀의 스트레스 대처 돕기\)](#)
- [Talk in Tough Times: Support for those affected by the 2017 BC wildfires\(어려운 시기의 대화: 2017 년 BC 주 산불 피해자를 위한 지원\)](#)

산불이 꺼진 후에

집에 돌아가기

해당 지방정부 또는 퍼스트네이션스 정부가 여러분에게 이제 집에 돌아가도 좋다고 선언했을 경우, 이 상황 전환에 더 쉽고 안전하게 적응하기 위해 여러분이 취할 수 있는 조치가 있습니다.

- [BC 주 정부 - Recovering After a Wildfire\(산불이 꺼진 후의 회복\)](#)

식품 안전과 수질

지역사회 내에 산불이 나면 전기가 끊길 수 있습니다. 화재의 크기를 억제하고 그 영향을 최소화하기 위해 지역사회 내 또는 인근에서 난연재를 사용할 수도 있습니다. 난연재 또는 단전의 영향이 미치는 상수 및 식품을 보호하는 방법을 알아보십시오.

- [식수 소독\(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [Fire Retardants: Recommended Precautions for Water and Food\(난연재: 상수 및 식품에 대한 권장 예방 조치\)](#)
- [Power Outages at Food Facilities\(식품 관련 시설의 단전\)](#)
- [Water and Food Quality: Information for Evacuees Returning after a Fire\(상수와 식품의 질: 산불이 꺼진 후 집에 돌아오는 피난민을 위한 안내\)](#)
- [산불: 식수질에 미치는 영향\(HealthLinkBC File #49f\)](#)

최근 검토: August 24, 2020

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1** 로 전화하십시오. 요청에 따라 130 여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.