

올여름 건강 지키기

코로나 19 팬데믹 기간 동안 브리티시 컬럼비아인들은 집에 머물도록 권장됩니다. 집에 더 오래 머무를수록 지역사회 내 모든 사람들이 더 안전해지고 코로나 19 를 다른 사람들에게 옮길 가능성이 낮아질 것입니다.

타인과 물리적 거리 두기가 중요합니다. 다른 사람과 거리를 두는 것만이 질병 감염을 예방하는 유일한 길입니다. 현재 면역력을 가진 지역사회는 어디에도 없습니다. 증상이 거의 없는 사람을 통해서도 코로나 19 에 감염될 수 있습니다. 건강해 보이는 사람도 부모, 조부모 또는 지역 내 다른 사람들에게 바이러스를 퍼뜨릴 수 있습니다. 감염된 사람 중 일부는 이로 인해 심각한 증상으로 위중해질 수 있습니다. 꼭 해야 할 일만 하고 집에 머무십시오.

우리 모두가 지향하는 바는 안전한 물리적 거리 두기를 실천하면서 아름다운 여름 날씨를 최대한 즐기는 것입니다. 자세한 정보는 [코로나바이러스\(COVID-19\)](#) 건강 코너를 참고하십시오.

야외에서 더 많은 시간을 보낼수록 부상 위험이 높아질 수 있습니다. 벌레와 뜨거운 열에 노출되거나 산불로 인해 연기에 노출될 수 있습니다.

여름철을 무사히 보내기 위하여 어떻게 나 스스로와 가족을 챙길 수 있는지 아래의 정보를 참고하십시오.

주요 주제

식품 안전

대부분의 식품 매개 질병은 예방할 수 있습니다. 여름철 바비큐, 피크닉 및 캠핑 식사를 위해 안전하게 음식을 준비하고 보관하는 방법을 익히십시오. 자세한 내용을 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [식수 소독\(HealthLinkBC 파일 #49b\)](#)
- [식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법\(HealthLinkBC 파일 #59a\)](#)
- [날과일 및 날채소에 대한 식품 안전\(HealthLinkBC 파일 #59b\)](#)
- [가정 병조림 - 보툴리누스 중독 예방\(HealthLinkBC 파일 #22\)](#)
- [캐나다 정부: 코로나바이러스\(COVID-19\)와 식품 안전](#)
- [여름철 음식 안전](#)

- [비저온살균 과일/채소 주스 및 과일주: 잠재적 보건 위험\(HealthLinkBC 파일 #72\)](#)

곤충 물림 및 쏘임

여름철에는 살을 물거나 쏘는 곤충들과 접촉할 가능성이 높습니다. 벌레가 따뜻한 날씨를 즐기는데 방해하게끔 두지 마십시오. 벌레에게 물리거나 쏘이지 않기 위해 할 수 있는 일에 대해 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [곤충 물림, 쏘임 및 거미 물림](#)
- [방충제와 디트\(HealthLinkBC 파일 #96\)](#)
- [곤충 쏘임 예방하기](#)
- [진드기 물림과 질병\(HealthLinkBC 파일 #01\)](#)

야외 활동

여름철은 캠핑, 하이킹, 자전거 타기 등과 같은 야외 활동을 즐기기에 좋습니다. 가족과 함께 야외 활동을 안전하고 건강하게 즐길 수 있는 방법에 대한 자세한 내용을 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [BCCDC: 물리적 거리 두기](#)
- [신체 활동이 주는 건강상의 이점](#)
- [야생지에서의 보건 위험\(HealthLinkBC 파일 #24\)](#)
- [농장형 동물원 및 개방형 농장 방문\(HealthLinkBC 파일 #61b\)](#)
- [스포츠 및 기타 활동으로 인한 어린이 부상 예방](#)
- [퀵 팁: 더운 날씨에 야외 활동하기](#)
- [산책 일지 쓰기](#)

신체활동 및 운동에 관련된 조언은 월요일~금요일 오전 9시부터 오후 5시(태평양 시각)에 **8-1-1**로 전화하여 운동 전문가와 상담할 수 있습니다.

햇빛과 열

여름이 가장 좋은 이유 중 하나는 낮이 길고 따뜻한 날들을 즐길 수 있기 때문입니다. 그러나 준비가 되지 않은 상태에서 햇빛이나 열에 너무 많은 시간 동안 노출되면 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 자신과 가족을 보호하는 법을 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [더위 이겨내기](#)
- [캐나다 안전 위원회: 과열된 자동차 주의하기](#)
- [온열 질환\(HealthLinkBC 파일 #35\)](#)

- [어린이를 위한 햇빛 안전\(HealthLinkBC 파일 #26\)](#)
- [일광화상](#)
- [자외선\(HealthLinkBC 파일 #11\)](#)

수영장과 물놀이 안전

수영장, 호수, 강 또는 바다에 몸을 담그는 것은 여름 더위를 이겨내는 재미있고 즐거운 방법입니다. 물가로 가기 전에 [해당 지역 건강 알림 페이지](#) 에서 보건 당국의 수영장, 호수, 강 또는 해변 물놀이 관련 주의사항을 꼭 확인하시기 바랍니다. 올여름, 가족과 함께 물놀이 안전 도움 정보를 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [어린이 안전: 익사 방지](#)
- [수영 시 안전 팁\(HealthLinkBC 파일 #39\)](#)
- [폴병\(외이도염\)](#)
- [주혈흡충증\(HealthLinkBC 파일 #52\)](#)
- [밴쿠버 해안 보건 - 해변 수질 보고서](#)

여행 보건

집에 머무는 것이 코로나 19 확산 억제를 돕습니다. 일부 주와 준주에 타주 여행에 대한 추가 규정이 있을 수 있습니다. 코로나 19 관련 국내 여행 정보는 해당 목적지 규정을 확인하십시오.

브리티시 컬럼비아에 돌아오는 모든 국제 여행객은 도착 후 14 일 동안 자가 격리하고 자체 격리 계획을 마쳐야 합니다. 코로나 19 팬데믹 동안 여행하기에 대한 자세한 정보를 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [당뇨병: 여행 팁](#)
- [여행과 코로나 19](#)
- [임신 중 여행](#)
- [여행 보건](#)
- [성인에 대한 여행 예방접종\(HealthLinkBC 파일 #41c\)](#)
- [아이들과 함께 여행하기\(HealthLinkBC File #41d\)](#)

산불

현재 산불 시즌이 진행 중이며 코로나 19 팬데믹도 계속 진행 중인 상태입니다. 매년 브리티시컬럼비아에는 수백 또는 수천 건의 산불(숲 속 화재)이 발생하여 우리의 건강과 안전에 영향을 줄 수 있습니다. 공기 오염에 노출되면 폐가 자극되어 염증이 유발되고 면역 반응에 변화를

줄 수 있습니다. 이로 인해 코로나 19 와 같은 호흡기 감염에 대항하기가 더욱 어려워질 수 있습니다.

- [산불과 건강](#)
- [산불: 식수 품질에 미치는 영향\(HealthLinkBC 파일 #49f\)](#)

유용한 웹사이트

BC 질병 통제 센터(BCCDC)

BC 질병통제센터(BCCDC)는 주 보건청에 속한 기관입니다. 감시, 감지, 예방 및 자문을 통해 주 및 국가 전체 공공 보건 분야에서 리더십 역할을 수행합니다.

BCCDC 는 모든 사람에게 병을 유발하는 진드기와 진드기 물림으로 인해 발생할 수 있는 라임병을 예방하는 법을 알아두기를 권장하고 있습니다. 자신과 가족의 안전을 지킬 수 있는 방법에 대해 알아보십시오.

- [라임병\(Lyme Disease, Borrelia burgdorferi infection\)](#)
- [진드기\(Tick\) 정보](#)
- [진드기 정보\(비디오\)](#)

캐나다 보건부

캐나다 보건부는 캐나다인들의 건강 유지 및 개선에 힘쓰고 있는 연방 정부 기관입니다. 햇빛과 열 속에서 안전을 지키는 법을 익혀 보십시오.

- [캐나다 정부 - 자외선 차단제 팁](#)
- [캐나다 정부 - 햇빛 속에서 안전하게 지내기](#)
- [캐나다 정부 - 열 속에서 건강하게 지내기](#)
- [캐나다 정부 - 아이들의 더위 식히기!](#)
- [캐나다 정부 - 너무 뜨겁습니다! 극심한 열로부터 자신을 보호하십시오](#)

최종 검토: 2020 년 6 월

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