

COVID-19 기간 중 부상 방지하기

부상은 모든 연령대에서 응급실을 방문하는 주요 원인 중 하나입니다. 그러나 대다수의 부상은 예측 및 예방이 가능합니다. 항상 부상을 입지 않도록 주의하는 게 좋지만, 요새 특히 중요해졌습니다. 부상으로 병상에 머물거나 구급차를 이용하면서 코로나 19에 노출될 위험이 높아질 수 있습니다.

현재 브리티시 컬럼비아주가 시행하고 있는 바이러스 안전조치에도 불구하고, 부상은 여전히 발생할 수 있습니다. 부상의 종류에는 낙상(특히 노인), 교통사고, 산재, 신체 활동, 익사, 질식, 중독(포이즌), 화상, 열, 전기, 폭력, 자해 및 자살과 관련된 부상 등을 포괄합니다.

현재 시행 중인 방역 수칙으로 인해 스트레스 및 단절감이 상승할 수 있습니다. 스트레스와 단절감은 부상의 원인이 될 수 있습니다. 이로 인해 일부 사람들은 술 또는 기타 약물 복용량을 늘리거나 정신건강 증세의 악화를 겪을 수 있습니다. 가정 내부의 갈등도 증가했습니다. 필수업종 근로자에게 [외상후 스트레스장애](#)가 나타나고 있습니다. 이러한 요인 및 기타 이유는 자살 및 자해 증가, 그리고 다양한 형태의 폭력 증가로 이어질 수 있습니다.

부상을 방지하기 위해 할 수 있는 일

충분한 수면은 평온하고 맑은 정신을 유지하는 데 도움을 줄 것입니다. 또한 [정신건강](#) 및 자신의 전반적 웰빙에 주의를 기울이는 것도 중요합니다. 부상 가능성을 낮출 수 있는 예방 조치는 많습니다.

약물과 독성 물질은 잠근 상태로 보관하십시오. 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [BC 부상연구 및 예방처: 중독](#)
- [어린이 중독 예방](#)

수영 관련 부상 또는 익사 방지를 위한 물속 안전에 대해 알아보십시오. 예방 팁 및 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [BC 부상연구 및 예방처: 익사](#)
- [어린이 안전: 익사 방지하기](#)
- [수영자 안전 수칙 \(HealthLinkBC File #39\)](#)

몸을 활동적으로 움직이고 근력과 균형감을 유지함으로써 낙상 사고의 가능성을 낮추기 위한 단계적 노력을 하십시오. 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [어린이 안전: 낙상사고 예방](#)
- [노인 낙상사고 예방](#)
- [노인 낙상사고, 예방할 수 있습니다 \(HealthLinkBC File #78\)](#)

운전, 자전거 이용 또는 산책 시 주의하십시오. 최근에 교통량이 감소했으나, 보행자와 자전거 이용자들은 여전히 사고에 취약합니다. 노상에서의 부상을 방지하기 위하여 아래와 같이 하십시오:

- 제한 속도 또는 그 이하로 주행하십시오.
- 사회적 거리를 유지하면서 주변 도로 환경을 주시하십시오.
- 도로를 건널 경우 모든 방향을 확인하고 모든 차선의 차량을 확인하십시오.
- 자전거를 탈 때는 헬멧을 착용하고 머리에 잘 맞는지 확인하십시오. 턱 끝과 끈 사이에 손가락 두 개 이상이 들어가지 않도록 하십시오. 자전거 안전에 대해 자세히 알아보려면 [BC 사이클링 연합](#)을 방문하십시오.

부상 예방에 대한 자세한 내용은 다음 사이트를 참조하십시오.

- [질병 및 부상 예방 리소스](#)
- [BC 약물 및 독물 정보 센터](#)
- [BC 부상 연구 및 예방처: COVID-19 기간 동안 새로운 삶의 속도에 맞춰 나가기](#)
- [낙하산 캐나다](#)

마지막 업데이트 날짜: 2020 년 5 월 20 일

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 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.