

## 더위 물리치기

BC 주는 여름철에는 기온이 30°C 를 넘을 수 있으며, 몇몇 지역은 30 도 중후반까지 치솟기도 합니다. 지나친 더위는 건강에 해로울 수 있으며 온열질환을 일으킵니다.

온열질환은 몸이 식는 속도보다 빨리 열을 흡수할 때 생기는 현상입니다. 온열질환에 걸릴 위험이 높은 사람은 만 65 세 이상 고령자, 영유아 및 아동, 뜨거운 환경에서 신체 활동 또는 작업을 많이 하는 사람 등입니다. 대부분의 경우, 온열질환은 예방할 수 있습니다.

온열질환에 관해 알아보고, 바깥이 더울 때 서늘하게 지내는 방법에 관한 조언을 찾아보십시오.

### 더위 속에서 건강하게 지내기

바깥이 더울 때는 몸의 수분이 빠져서 온열질환에 걸리기 쉽습니다. 더위를 물리치고 여러분 자신과 가족을 안전하고 건강하게 지키는 방법을 알아보십시오.

- [BC Hydro: Summer home cooling tips \(여름철에 집안을 서늘하게 유지하는 요령\)](#)
- [Fraser Health: Sun and heat safety \(햇빛 및 더위 안전\)](#)
- [캐나다 정부: Staying Healthy in the Heat \(더위 속에서 안전하게 지내기\)](#)
- [캐나다 정부: Sun safety basics \(햇빛 안전의 기본\)](#)
- [Island Health: Sun Protection \(햇볕 막기\)](#)
- [Island Health: Heat Safety \(더위 안전\)](#)
- [어린이의 햇빛 안전 \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [자외선 \(HealthLinkBC File #11\)](#)

올여름에 안전하고 건강하게 지내는 방법을 더 자세히 알아보려면 [여러분의 올여름 보건](#)을 읽어보십시오.

### 폭염

폭염은 여러분의 건강을 위험에 빠뜨려 열사병 또는 사망에 이르게 할 수도 있습니다. 자신, 가족, 주변에 있는 취약한 사람들을 보호하기 위한 조치를 취하는 것이 중요합니다.

BC 주의 더위는 두가지 카테고리, 더위 주의보(Heat Warning)와 폭염 비상경보(Extreme Heat Emergency)로 분리됩니다. 더위 주의보는 날씨가 매우 뜨겁고 공중 보건에 중간 수준의 위험이 있을 경우 발령됩니다. 폭염 비상 경보는 날씨가 위험할 정도로 뜨겁고 공중 보건에 대한 위험이 매우 높은 경우 발령됩니다.

[캐나다 환경기후변화국](#)은 공중 보건의 위험도가 중상위일 경우 더운 날에 대한 예보를 내보낼 것입니다.

## 더위 주의보

더위 주의보는 낮과 밤 사이의 기온차가 평소보다 크나, 더위의 정도가 심해지지 않을 경우 내려집니다. 더위 주의보가 발령된 경우 시원하게 지내도록 여러 조치를 취해야 합니다.

## 폭염 비상사태

폭염 비상 경보는 낮과 밤 사이의 기온이 매일 뜨거워지며 평년 기온보다 훨씬 높은 경우 발령됩니다. 폭염 비상 경보가 발령되면 자신의 비상 계획을 행동에 옮길 때입니다. 갈 수 있는 시원한 장소가 있도록 하며 더위 속에서 신체적 활동을 제한하도록 조치를 취하십시오. 고령자 및 주변에 취약한 사람들이 위험을 가져올 수 있는 기온에 대비할 수 있도록 확인하십시오.

[비상정보 BC](#) 는 비씨주 전/일부 비상사태 동안 활성화되어 확인된 사건 정보를 공유할 것입니다.

폭염에 대한 자세한 정보는 아래를 참조하십시오:

- [BC 질병통제센터: 더운 날씨에 대비하기](#)
- [적십자 - Heat Waves: Before, During & After \(열파: 전/중/후\)](#)
- [프레이저 헬스 보건 당국: 폭염](#)
- [브리티시 컬럼비아 정부: 폭염 준비 지침](#)
- [브리티시 컬럼비아 정부: 폭염에 대비하기](#)
- [캐나다 정부: 폭염: 폭염사태: 개요](#)
- [인테리어 헬스: 폭염](#)
- [노던 헬스: 폭염 및 더위 주의보](#)
- [벤쿠버 코스타ل 헬스:폭염](#)

## BC 주 기상이보

혹독한 날씨가 사람을 위협할 경우, 캐나다 환경부(Environment Canada)는 그 영향이 미치는 지역사회의 주민들에게 경고하는 기상이보를 발령합니다. 자세히 알아보십시오:

- [BC 질병통제센터: BC 주 폭염예측시스템 \(British Columbia Heat Impacts Prediction System - BCHIPS\)](#)
- [캐나다 정부: 밴쿠버 광역시 기상이보](#)
- [캐나다 정부: 최신 더위 경고 - BC 주 모든 기상이보](#)
- [캐나다 정부: BC 주 기상이보](#)
- [캐나다 정부: WeatherCAN 모바일 앱](#)

비씨주에서는 폭염 비상사태가 선포된 경우 정규 예보준비시스템을 통해 정규 방송 중 비상 속보가 나가게 됩니다. [브리티시 컬럼비아 정부: BC 주 비상속보](#)에서 자세히 알아보십시오.

## 온열질환

지나친 더위는 건강에 해로울 수 있습니다. 온열질환은 몸이 식는 속도보다 빨리 열을 흡수할 때 생기는 현상입니다. 온열질환은 거의 항상 예방할 수 있습니다.

온열질환에 걸렸다고 생각될 경우, 언제 진료를 받아야 할지 정보를 바탕으로 결정할 수 있게 해주는 저희의 [Heat-Related Illnesses: Check Your Symptoms \(온열질환 - 증상 체크\)](#) 도구를 사용하십시오. 자세한 정보는 다음을 참조하십시오:

- [영유아의 온열질환 \(HealthLinkBC File #35c\)](#)
- [Heat Rash \(땀띠\)](#)
- [Heat Syncope \(열실신\)](#)
- [온열질환 \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Prickly Heat Rash \(적색땀띠\)](#)
- [폭염 시 영유아의 안전 \(HealthLinkBC File #35b\)](#)
- [출산 전후기에 있는 여성을 위한 폭염안전 \(HealthLinkBC File #35a\)](#)
- [Sunburn \(일광화상\)](#)

## 약물 및 열

일부 약 및 약물은 신체가 고온에 적응하기 힘들게 합니다. 의료서비스 제공자의 조언 없이 절대로 약물 복용 방식을 바꾸지 마십시오. 약물 복용 시 열이 신체에 미치는 영향에 대해 자세히 알아보십시오.

- [약물 및 열 \(포스터, PDF 451KB\)](#)
- [온열 질환의 가능성을 높이는 의약품](#)

## 열사병

열사병은 생명이 위험한 의학적 응급 상황입니다. 열사병이 의심되거나 그 징후가 보일 때는 되도록 빨리 **9-1-1** 또는 다른 응급 의료 서비스로 전화하십시오. 열사병의 징후에는 고혈압, 혼란감, 어지러움/실신 및 홍조가 있습니다. 열사병에 관해 자세히 알아보십시오.

- [Emergency First Aid for Heatstroke \(열사병에 대한 응급 처치\)](#)
- [Heatstroke: Emergency Symptoms \(열사병 - 비상 증상\)](#)
- [Heatstroke Prevention: What to Wear \(열사병 예방 - 어떤 옷을 입어야 하나\)](#)

## 뜨거운 자동차 경고

아동 또는 애완동물을 자동차 안에 내버려두지 마십시오. 몇 분 동안이라도 안 됩니다. 자동차 창문 또는 문을 살짝 열어 놓더라도 자동차 내부가 안전한 온도로 유지되지 않습니다. 뜨거운 자동차 안에 남겨진 아동 또는 동물을 발견할 경우, **9-1-1** 로 전화하십시오. 더 자세히 알아보려면 [Canada Safety Council: Hot Car Warning \(캐나다안전협회 - 뜨거운 자동차 경고\)](#)을 읽어보십시오.

## 직장 보건 및 안전

실외 또는 고온 환경의 실내(제과/제빵점, 제련소, 식당 주방 등)에서 일하는 사람은 열 스트레스 및 기타 건강 문제의 위험이 있습니다. 고온 환경이 어떤 영향을 끼치는지, 직장에서의 열 스트레스를 어떻게 예방할 수 있는지 자세히 알아보십시오.

- [캐나다 직업보건안전센터 \(Canadian Centre for Occupational Health and Safety\) - Hot Environments \(고온 환경\)](#)
- [Worksafe BC - Heat stress \(열 스트레스\)](#)

## 서늘하게 지낼 수 있는 곳

바깥이 너무 더울 때는 많은 공공장소와 지방자치체 건물이 몸을 식힐 수 있는 기회를 제공합니다. 일반적으로 지역사회 센터, 쇼핑몰, 수영장, 도서관 등은 에어컨으로 온도가 조절되는, 일반에 공개된 곳이 있습니다. 많은 지역사회에 몸을 식힐 수 있는 워터파크, 물놀이장, 백사장 등이 있습니다. 지방정부 웹사이트에는 흔히 지역사회 센터, 분수대, 도서관, 수영장, 워터파크, 물놀이장 등의 목록이 올려져 있습니다.

[거주지 안내에 있는](#) 무더위 쉼터(Cooling Centre)의 목록을 찾아보십시오.

여러분의 지역사회가 목록에 없을 경우, 해당 [municipality \(지방자치단체\)](#)에 전화로 문의하거나 웹사이트를 방문하여 에어컨이 설치된 무더위 쉼터의 위치를 알아보십시오. [안내 공공도서관](#)에 전화하여 문을 열었는지 알아볼 수도 있습니다.

최종 업데이트: 2023 년 5 월 12