

산불과 귀하의 건강

매년 브리티시컬럼비아에는 수백 또는 수천 건의 산불(야화)이 발생하여 우리의 건강과 안전에 영향을 줄 수 있습니다. 산불은 여러 방식으로 건강과 안전에 영향을 줄 수 있습니다. 산불로 인한 연기는 대기질에 영향을 줄 수 있으며, 정전으로 음식이 상하거나, 산불이 집과 가까이 있을 경우 대피해야 할 수도 있습니다. 미리 대비하면 산불로 부터 가정의 안전을 지키는 데 도움이 될 수 있습니다.

브리티시컬럼비아 주 정부: 산불 서비스는 산불 현황에 대한 정보를 게시합니다. 중대한 안전에 대한 위험, 대기질에 대한 영향, 화재 위험 등급 등을 야기하는 화재에 대한 정보를 확인할 수 있습니다.

산불로 인한 연기는 공기 중 다양한 오염물질로 구성되어 있습니다. 자세한 내용은 브리티시컬럼비아 주 정부: 화재 서비스를 참조하십시오.

비상시 대비

비상사태나 재난 전에 대비할 수 있는 많은 것들이 있습니다. 산불이 일어나는 도중에는 자신의 증상을 확인하고 지역 산불 현황(지역사회 대피 명령)에 대한 최신 정보를 어디에서 찾을 수 있는지 확인하는 것이 좋습니다. 산불이 난 후에는 탁해진 공기나 오염된 물로 인한 문제를 겪을 수 있습니다. 비상 대비에 대한 자세한 내용은 다음 사이트를 참조하십시오. 캐나다 적십자: 준비하십시오-비상시 대비 및 회복

산불이 나기 전

산불 시즌에는 도로가 폐쇄될 수 있으며, 특정 물품 및 서비스 공급이 중단되거나 지역사회에 대피 명령이 내려질 수 있습니다. 비상 사태에 어떻게 대비하고 대피 경고/명령이 내려질 경우 안전을 지키는 방법에 대한 정보는 아래 리소스를 참조하십시오.

- BC 정부: 비상 키트 및 비상시 바로 들고 나갈 수 있는 가방(Grab-and-Go Bag) 마련하기
- 캐나다 적십자: 산불 - 이전, 도중 및 이후
- 캐나다 정부: 대비하십시오
- 비상시 대비: 물과 음식

특정 질환이 있는 경우 어떻게 비상 계획을 세워야 하는지 보려면 다음을 참조하십시오.

- BC 어린이 병원: 당뇨병 응급생존 필수품
- BC 신장 관련 에이전시: 비상시에 대비하기

산불로 부터 지역사회를 보호하는 방법에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [FireSmartBC](#)
- [FireSmartCanada](#)

산불이 진행되는 동안

산불의 연기는 사람에게 영향을 줄 수도 주지 않을 수도 있습니다. 연기에 대한 반응은 연령, 건강 및 노출 정도에 따라 다릅니다. [일반적인 증상](#)으로는 눈 자극, 콧물, 인후통, 가벼운 기침, 가래, 쉼쉼거리임 또는 두통이 있습니다. 이러한 증상은 의료 서비스를 받지 않고도 관리할 수 있습니다.

노출 완화 조치를 취한 후에도 증상이 호전되지 않거나 악화될 경우 즉시 의료 조치를 취하십시오.

BC 주의 산불 발생 장소 및 대피 시 할 일 등에 대한 산불 관련 정보는 아래에서 확인하십시오.

- [브리티시컬럼비아 주 정부: 응급 지원 서비스란?](#)
- [브리티시컬럼비아 주 정부: 산불 대시보드](#)

BC 주의 일부 보건당국에서는 산불 현지 정보를 제공합니다:

- [퍼스트 네이션 보건당국: 산불 대응](#)
- [인테리어 헬스: 산불](#)
- [아일랜드 헬스: 산불](#)

대피 정보

대피 명령을 받았거나 산불의 영향을 받은 경우 현지 정부에 연락하여 긴급 지원 서비스를 받으십시오. 귀하 지역 담당 긴급 프로그램 코디네이터를 찾으려면 [시민정보 BC 디렉터리](#)를 방문하십시오.

지역 사회 내/근처에 산불이 있을 경우 안전 지역으로 대피할 수 있습니다. 산불에 따라 대피 경로가 달라질 수 있습니다. 해당 지역의 차량 주행 조건에 대한 최신 업데이트는 [DriveBC](#)를 참조하십시오.

노인이 대피해야 할 경우 특별 지원이 필요할 수 있습니다. 대비에 대한 정보는 아래 리소스를 참조하십시오.

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

대피자의 건강

연기 입자들은 사람의 기도를 자극할 수 있습니다. 천식, 만성 폐쇄성 폐질환(COPD), 기타 호흡기 질환 또는 심장 질환의 병력이 있는 경우 증상을 모니터링해야 합니다. 때때로 연기로 가득 찬 공기는 영유아, 고령자, 임산부 및 만성 질환자의 코로나 19와 같은 특정 감염 위험을 높일 수 있습니다.

호흡곤란, 심한 기침, 현기증, 흉통, 심계항진(두근거림) 등과 같이 더욱 심각한 증상이 나타날 경우 즉시 의료 처치를 받는 것이 좋습니다.

비응급 의료 정보 또는 조언은 **8-1-1** 번으로 전화하여 [의료서비스 네비게이터](#)와 통화하십시오.

의료서비스 네비게이터는 필요한 정보를 구하거나 [공인 간호사](#), [공인 영양사](#), [운동 전문가](#) 또는 [약사](#)를 찾을 수 있도록 도움을 드립니다.

처방전을 요하는 약물

응급 사태 중에 약사는 처방전 없이 의약품을 제공하여 대중의 건강과 안전을 보장할 수 있습니다. 자세한 내용은 [브리티시컬럼비아약사협회 - 비상시 필요한 약 구하기](#)를 참조하십시오. 흡입기 등 구조품을 사용할 경우 산불 발생 시 이를 항상 휴대해야 합니다.

워크인 클리닉

해당 지역의 워크인 클리닉을 찾으려면 [HealthLink BC 디렉터리](#) **8-1-1** 번으로 전화하여 의료서비스 네비게이터와 상담하십시오. 의료 네비게이터 서비스는 연중 무휴(24/7)로 이용하실 수 있습니다.

산불 및 코로나 19

공기 오염에 노출되면 폐가 자극되어 염증이 유발되고 면역 반응에 변화를 줄 수 있습니다. 이로 인해 COVID-19와 같은 호흡기 감염에 대항하기가 더욱 어려워질 수 있습니다. 코로나 19 및 산불에 대한 자세한 내용은 [BC 질병통제센터의 산불](#) 페이지를 참조하십시오

산불이나 기타 위험 요소로 인해 집을 나가라는 대피 명령을 받은 경우 코로나 19 예방조치를 최대한 실천하는 것이 중요합니다. 안전을 유지하는 방법은 다음과 같습니다.

- 타인과 안전 거리 유지(6 피트 또는 2 미터)
- 자주 손 씻기 또는 손 세정제 사용
- 팔꿈치나 소매에 대고 기침/재채기
- 실내, 밀폐 공간 또는 사람이 많은 공간에서 마스크 착용

대피 명령 중 다음 중 하나라도 해당될 경우 다른 사람과 접촉하지 않도록 특별 조치를 취하십시오.

- 코로나 19 진단을 받은 경우 또는
- 중증도에 관계없이 감기/독감 증세나 코로나 19 증상이 있는 경우
- 해외여행 또는 코로나 19 노출 가능성으로 자가 격리 중

반드시 아래와 같이 하십시오.

- 현지 공중보건국이 제공하는 지침을 따르십시오.
- [ERA 도구](#)를 통해 커뮤니티 비상 지원 서비스에 등록하십시오. 긴급지원서비스 안내센터 전화번호(있을 경우)로 전화하십시오.
- 브리티시 컬럼비아주의 [국민비상대피 지침](#)을 따르십시오.
- 리셉션에 직접 등록해야 하는 경우 반드시 타인과 적절한 거리를 유지해야 합니다. 마스크나 얼굴 가리개 착용은 다른 사람을 더 안전하게 보호할 수 있습니다.

코로나 19 증상이 있는 경우 코로나 19 자체 평가 도구를 사용하여 테스트를 수행해야 하는지 여부를 평가할 수 있습니다. 테스트가 필요하고 홈 커뮤니티에서 후송된 경우 가장 가까운 코로나 19 컬렉션 센터를 찾으십시오. 자세한 정보를 확인하고 센터를 찾으려면 [BC 질병통제센터의 검사 정보](#) 페이지를 방문하십시오.

대기질

귀하가 사는 지역의 [대기질 자문](#)을 확인할 수 있습니다. 공기에 연기가 자욱하고 호흡이 어려운 경우 즉시 의료적 처치를 받으십시오.

나쁜 공기는 건강에 해로울 수 있으며 특히 심장/폐 질환자, 노령자 및 아동에게 더욱 그렇습니다. 현재 대기 상태 등 대기질에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- [에어맵\(메트로 밴쿠버 및 로어 프레이지어 벨리 지역\)](#)
- [브리티시컬럼비아 주 정부: 대기질 자문](#)
- [브리티시컬럼비아 주 정부: BC 주 대기질에 대한 최신 뉴스 및 업데이트](#)
- [캐나다 정부: 대기질 및 건강](#)
- [캐나다 정부: WeatherCAN 스마트폰 애플리케이션\(대기질 알림 제공\)](#)
- [입자상 물질과 외기오염\(HealthLinkBC 파일 #65e\)](#)

보건 당국에서 제공하는 대기질 정보를 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [인테리어 헬스: 대기질](#)
- [아일랜드 헬스: 대기질](#)

- [노던 헬스: 대기질](#)
- [밴쿠버 코스타일 헬스: 대기질](#)

공기가 오염된 동안 실내에서 시원하게 지내기

해당 지역의 대기질이 좋지 않을 경우, 보건국에서는 창문을 닫아 둘 것을 권고할 수 있습니다. 창문이 닫혀 있고 에어컨이 없거나 작동되지 않는 경우, 시원한 상태를 유지할 수 있도록 특별 조치를 취해야 합니다. 해당 지역의 특정 권고 사항에 대한 최신 정보를 반드시 확인하십시오. [BC 주 대기질: 자문](#)에서 최신 정보를 확인하십시오. 실내에서 시원함을 유지하는 방법에 대한 자세한 내용은 [더위 물리치기](#)를 참조하십시오.

스트레스 및 트라우마

산불과 같은 재해는 신체적 건강뿐만 아니라 정신 건강에도 영향을 줄 수 있습니다. 자신과 가족의 스트레스 또는 외상 징후를 인식하기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보십시오.

- [BC 아동의 켈티정신건강리소스센터\(PDF 450KB\)](#)
- [캐나다 정신건강협회: 어려운 시기에 대화하기: BC 주 산불의 피해를 받는 사람들 지원](#)
- [퍼스트 네이션 보건당국: 재해 중 아동의 외상 인지 및 해결](#)
- [스트레스 징후](#)
- [어린이 및 청소년 스트레스](#)
- [스트레스 관리](#)
- [스트레스 관리: 자녀의 스트레스 관리 돕기](#)

산불이 난 이후

귀가

귀하의 지역 또는 퍼스트 네이션 정부 당국에서 집으로 돌아가는 것이 안전하다는 발표가 내려진 경우, 보다 쉽고 안전한 귀가를 위해 취할 수 있는 조치들이 있습니다. [BC 정부: 산불 이후 회복](#)을 방문하여 자세한 내용을 알아보십시오.

식품 안전 및 수질

귀하의 지역에 산불이 났다면 정전이 날 수 있습니다. 난연제는 화재의 규모를 줄이고 그 영향을 줄이기 위해 지역사회 내/근처에서 사용될 수 있습니다. 난연제나 정전으로 인한 물 및 식량 공급에 대처하는 방법을 알아보십시오.

- [식수 소독\(HealthLinkBC 파일 #49b\)](#)
- [인테리어 헬스: 식품 제조시설의 정전](#)
- [인테리어 헬스: 난연제의 영향을 받는 물 및 식품에 대한 주의사항](#)
- [산불이 난 후 귀가하기](#)
- [산불: 식수 질에 미치는 영향\(HealthLinkBC 파일 #49f\)](#)

유용한 웹사이트

BC 질병통제센터

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

산불로 인한 연기와 이것이 건강에 미치는 영향에 대한 정보 및 산불 시즌 대비법 등에 대한 정보는 다음에서 확인할 수 있습니다.

- [BC 질병통제센터: 산불로 인한 연기](#)

[BC 질병통제센터: BC 천식예측시스템](#)

BC 정부: 환경 및 지속 가능성

환경보호 및 지속가능부(Ministry of Environmental Protection and Sustainability)는 대기 및 물 공급을 깨끗하고 청결히 유지하는 등에 대한 환경 보호 관련 정보를 제공합니다. 주변 대기 상태에 대해 자세히 알아보려면 아래를 방문하십시오.

- [브리티시컬럼비아 주 정부: 대기질 데이터](#)

캐나다 보건부

캐나다 보건부는 캐나다 국민의 건강 유지 및 개선에 힘쓰고 있는 연방 정부 기관입니다. 실내외 대기질, 공기 오염이 건강에 미치는 영향, 산불로 인한 연기 및 귀하의 건강에 대해 자세히 알아보십시오.

- [캐나다 정부: 대기질 및 건강](#)

마지막 업데이트 날짜: 2022 년 7 월

HealthLinkBC 파일 항목에 대한 자세한 내용은 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비응급 건강 정보 및 조언은 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1**번 (수신자부담)으로 전화하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 **7-1-1**번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.