

가을철 건강

가을철 동안 안전 및 건강을 유지하기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보십시오.

가을이 왔습니다. 이는 새로운 일상과 전에 없던 건강 및 안전에 대한 염려가 생길 수 있음을 의미합니다.

가을은 날씨가 서늘해 지고, 낮이 짧아지며, 감기와 독감이 유행하기 시작하고 자녀들이 학교로 복귀하는 계절입니다. 낮이 짧아지면서, 대부분 외부 신체 활동 시간이 줄어들 수 있습니다. 가을의 시작은 또한 감기 및 독감철이 시작됨을 의미합니다. 자녀가 학교나 어린이집에 가기 시작하며 하게 되는 새로운 활동들과 더 많은 세균에 노출된다는 뜻이기도 합니다.

계절이 바뀜에 따라 안전을 지키며 잘 먹고 건강도 잘 챙기는 법에 대해 알아보십시오.

주요 주제

학교 복귀

이번 학년도에 자녀가 안전하고 건강한 생활 습관을 기르도록 도움을 주는 법에 대한 자세한 내용은 [학교 복귀](#) 건강란을 참조하십시오.

유치원생부터 12학년 학생 및 학부모, 교직원, 행정 직원을 위해 마련된 전염성 질병(코로나 19 등) 확산 방지 자료를 찾아보십시오.

코로나 바이러스(코로나 19)

코로나바이러스 질환(코로나 19)은 코로나 바이러스에 의해 유발됩니다. 코로나 19는 브리티시 컬럼비아주 뿐만 아니라 세계적으로 확산되었으며 전 세계 팬데믹이 선포되었습니다. 코로나 19 증상은 독감 및 감기 등과 같은 다른 호흡기 질환과 유사합니다.

코로나 19 예방접종에 대한 최신 정보 및 코로나 바이러스 질환 관련 자료를 이용하려면 [코로나 바이러스 질환\(코로나 19\)](#) 건강란을 참조하십시오. 코로나바이러스 질환에 대한 자세한 내용은 [BC 질병통제센터: 코로나 19](#)를 참조하십시오.

온도가 떨어지는 날씨에 안전을 지키며 생활할 수 있는 법에 대해 알아보십시오.

- [추위 노출: 몸이 열을 잃는 방식](#)
- [저온 노출](#)
- [건조한 피부 및 가려움](#)
- [저체온증 및 저온 노출](#)

독감철

독감은 인플루엔자 바이러스로 인해 발생하는 상기도 감염입니다. 매년 독감이 더 많이 발병하는 시기가 있습니다. 이를 독감철이라고 합니다. 독감 및 독감철에 대한 자세한 내용은 [독감\(인플루엔자\)철](#) 건강란을 방문하십시오.

건강한 식사

가을은 학교로 복귀하고 기존 여름철 일상이 바뀌는 분주한 계절이 될 수 있습니다. [식사 및 간식을 미리 준비](#)함으로써 바쁜 일정을 보다 효율적으로 관리하고 식사 시간을 더욱 즐길 수 있습니다. 영양가 있는 다양한 음식들을 포함시키고 충분한 물을 마심으로써 면역력을 보강하고 감기나 독감철에도 건강을 유지할 수 있습니다. 이번 가을 건강한 식사에 대해 자세히 알아보십시오.

- [코로나 19 동안 건강한 식사](#)
- [성인 건강에 좋은 간식\(HealthLinkBC 파일 #68i\)](#)
- [점심 싸가기](#)
- [건강한 명절 요리법](#)
- [식사 계획: 시작하기](#)

건강한 식사에 대한 추가 정보나 조언은 **8-1-1** 번으로 전화하여 공인 영양사와 상담하거나 [HealthLinkBC 영양사에게 이메일](#)을 보내십시오.

실내 공기질

낮 시간이 짧아지고 실외 온도가 낮아짐에 따라, 실내에서 더 많은 시간을 보낼 가능성이 높습니다. 실내 공기의 질과 안전을 지키는 법에 대해 알아보십시오.

- [실내공기질\(HealthLinkBC 파일 #65a\)](#)
- [실내공기질: 곰팡이 및 기타 생물학적 오염물질 \(HealthLinkBC 파일 #65b\)](#)

- [실내공기질: 연소 부산물\(HealthLinkBC 파일 #65c\)](#)
- [실내공기질: 휘발성 유기 화합물\(VOCs\)\(HealthLinkBC 파일 #65d\)](#)

일산화탄소 탐지기를 정기적으로 테스트하고, 6개월마다 배터리를 교체하십시오. 쉽게 기억하는 방법은 일광 절약 시간제로 인해 시계를 뒤로 돌리거나(가을철) 앞당겨 맞추는 시점에(봄철) 배터리를 교체하는 것입니다.

- [일산화탄소 중독: 집 보호하기](#)
- [일산화탄소 중독](#)

정신건강

일상생활이 변하고 실내에서 지내는 시간이 길어지고 운동 시간이 줄어들면 정신 건강에 영향을 줄 수 있습니다. 낮이 짧아지는데 이는, 특히 일광 절약 시간제로 시계를 뒤로 돌리는 시기가 오면, 일광이 줄어든다는 의미입니다.

- [정신 건강](#)
- [정신 건강 및 코로나 19](#)
- [계절성 장애\(SAD\)](#)
- [계절성 정서 장애: 빛 치료법 이용하기](#)

계절성 알레르기

꽃가루, 곰팡이, 집 먼지 진드기 및 기타 알레르기 유발 물질은 가을에 계절성 알레르기를 유발할 수 있습니다. 무엇이 알레르기를 유발하고 어떤 증상이 있으며 어떻게 가정에서 치료할 수 있는지 등 계절성 알레르기에 대해 알아보십시오.

- [알레르기성 비염](#)
- [알레르기: 야외 알레르기 유발 물질 피하기](#)
- [알레르기: 알레르기 주사를 맞아야 하나?](#)
- [꽃가루 알레르기 및 기타 계절성 알레르기](#)
- [처방전 없이 살 수 있는 알레르기 치료약](#)
- [심각한 알레르기 반응\(아나필락시스\)](#)

활동적 생활 유지

밤이 춥고 어두워진다고 활동적 생활에 지장을 줄 필요는 없습니다. 신체 활동은 가족과 함께 건강을 유지하는 데 중요한 부분입니다.

- [피트니스: 일상에 움직임 더하기](#)
- [코로나 19 동안의 신체 활동](#)
- [간단한 팁: 가족과 활동적인 시간 보내기](#)
- [간단한 팁: 집에서 활동적으로 생활하기](#)
- [간단한 팁: 추운 날씨에 활동적으로 생활하기](#)

신체 활동에 대한 보다 자세한 정보나 조언은 **8-1-1** 번으로 전화하여 공인 운동 전문가와 상담하거나 [신체활동 서비스 센터에 이메일](#)을 보내십시오.

항생제를 복용해야 할 경우

항생제는 세균을 죽이고 패혈성 인두염이나 부비강염과 같은 감염을 치료할 수 있는 약물입니다. 감기, 코로나바이러스(코로나 19) 또는 독감과 같은 바이러스로 인해 발생하는 질병에는 작용하지 않습니다. 항생제를 언제 사용해야 하고 하지 말아야 하는지 자세히 알아보십시오.

- [기관지염: 항생제를 복용해야 하나?](#)
- [이염: 우리 아이에게 항생제를 줘야 하나?](#)
- [항생제](#)
- [축농증: 항생제를 복용해야 하나?](#)
- [인후통: 항생제를 복용해야 하나?](#)
- [항생제 지혜롭게 복용하기](#)

항생제 사용에 대한 자세한 내용은 [BC 질병통제센터: 유행성 질병은 약물이 필요하나?](#)를 방문하십시오.

유용한 웹사이트

ImmunizeBC

[ImmunizeBC](#)는 개인, 가정 및 의료 서비스 제공자에게 예방접종에 대한 정보를 제공하여 비씨인의 건강을 개선하고 백신으로 예방 가능한 질병에 대한 감염 수를 줄이고자 합니다. 또한 모든 비씨주 가정이 보다 쉽게 예방접종을 받을 수 있는 도구를 제공합니다.

- [부모를 위한 예방접종 지침 \(PDF 1.72 MB\)](#)
- [문자 메시지로 예방접종 알림 받기](#)

최종 업데이트: 2022년 9월 27일