

## 여러분의 올가을 보건



가을이 왔습니다. 이제 일상이 달라지고 보건 및 안전 문제도 달라질 수 있습니다.

가을은 쌀쌀한 날씨, 더 짧은 낮, 감기 및 독감철의 시작, 아이들의 개학 등을 의미합니다. 아이들이 학교나 탁아소에 다시 다니기 시작하여 여러 가지 새로운 활동을 하면서 세균에 노출될 위험이 커집니다. 낮이 짧아지면서 많은 사람의 신체적 활동이 줄어들 수 있습니다. 계절이 바뀌는 이때 안전하게 지내고, 잘 먹고, 여러분의 건강을 지키는 방법을 알아보십시오.

### 특집 주제

#### 개학

자녀가 새 학년도에 안전하게 생활하고 건전한 생활 습관을 들이도록 하는 방법을 알아보려면 저희의 [개학](#) 보건 특집 기사를 읽어보십시오.

학생 및 학부모, 교직원 및 학교 행정 직원을 위한, COVID-19 등 전염성 질병의 확산 방지에 관한 유치원-12 학년 학교용 자료를 찾아보십시오.

#### 코로나바이러스(COVID-19)

코로나바이러스병(COVID-19)은 SARS-CoV-2 바이러스가 일으키는 호흡기 질병입니다. COVID 19 바이러스는 아직도 만연하고 있으며 곧 없어지지 않습니다. COVID-19의 증상은 독감, 일반 감기 등 다른 호흡기 질병과 비슷합니다.

COVID-19 예방접종에 관한 최신 정보를 찾아보고 코로나바이러스병 관련 자료에 접근하려면 저희의 [코로나바이러스병\(COVID-19\)](#) 보건 특집을 읽어보십시오. 코로나바이러스병에 대해 자세히 알아보려면 [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\): COVID-19](#) 를 방문하십시오.

## 추운 날씨

기온이 떨어질 때 안전하게 지내기 위해 여러분이 할 수 있는 일을 알아보십시오.

- [추위 노출: 몸이 온기를 잃는 여러 경로\(Cold Exposure: Ways the Body Loses Heat\)](#)
- [냉온 노출\(Cold Temperature Exposure\)](#)
- [피부 건조와 가려움\(Dry Skin and Itching\)](#)
- [저체온증과 냉온 노출\(Hypothermia and Cold Temperature Exposure\)](#)

## 독감철

독감은 인플루엔자 바이러스에 의한 상기도 감염입니다. 해마다 독감이 더 많이 발생하는 기간이 있는데, 이때를 독감철이라고 합니다. 독감 및 독감철에 관해 자세히 알아보려면 저희의 [인플루엔자\(독감\)철](#) 보건 특집을 읽어보십시오.

## 건강한 식생활

가을은 개학, 여름철 일상으로부터의 변화 등으로 분주한 계절일 수 있습니다. [식사 및 간식 미리 계획하기\(Planning meals and snacks ahead\)](#)는 바쁜 일정을 더 관리하기 쉽게 만들고 식사 시간을 더 즐겁게 만들어줄 수 있습니다. 영양분이 많은 다양한 식품을 식단에 포함시키고 물을 많이 마시면 면역 체계를 보강하고 감기 및 독감철에도 건강을 유지하게 해줍니다. 올가을의 건강한 식생활에 관해 자세히 알아보십시오.

- [COVID-19 중의 건강한 식생활\(Healthy Eating During COVID-19\)](#)
- [건강에 유익한 성인 간식\(HealthLinkBC File #68i\)](#)
- [명절 음식 조리는 가볍게 하십시오\(Lighten Up Your Holiday Recipes\)](#)
- [점심 도시락\(Lunches to Go\)](#)
- [식사 계획 - 시작하기\(Meal Planning: Getting Started\)](#)

건강한 식생활에 관한 추가적 정보 또는 조언을 구하려면 **8-1-1** 로 전화하여 공인영양사와 상담하거나 [HealthLinkBC 영양사에게 이메일로 문의하십시오\(Email a HealthLinkBC Dietitian\)](#).

## 실내 공기질

일조 시간이 짧아지고 기온이 낮아지면 실내에서 지내는 시간이 더 많아질 수 있습니다. 실내 공기질과 안전하게 생활하는 방법에 관해 알아보십시오.

- [실내공기질\(HealthLinkBC File #65a\)](#)
- [실내공기질 - 연소부산물\(HealthLinkBC File #65c\)](#)
- [실내 공기질 - 곰팡이 및 기타 생물학적 오염물질\(HealthLinkBC File #65b\)](#)

- [실내공기질 - 휘발성 유기 화합물\(HealthLinkBC File #65d\)](#)

일산화탄소 탐지기를 주기적으로 시험하고 6 개월마다 배터리를 교환하십시오. 이 교환 주기를 쉽게 기억하는 방법은 봄에 시간을 1 시간 앞당기거나 가을에 시간을 되돌릴 때 배터리를 교환하는 것입니다.

- [일산화탄소 중독\(Carbon Monoxide Poisoning\)](#)
- [일산화탄소 중독 - 여러분 가정 보호하기\(Carbon Monoxide Poisoning: Protecting Your Home\)](#)

## 정신 건강

일상의 변화, 실내 위주의 생활, 운동량 감소 등은 정신 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다. 낮이 짧아지면(특히 서머타임을 정상 시간으로 되돌릴 때) 햇빛을 쬐는 양이 적어집니다.

- [정신 건강\(Mental Health\)](#)
- [정신 건강과 COVID-19\(Mental Health and COVID-19\)](#)
- [계절성정동장애 - SAD\(Seasonal Affective Disorder\)](#)
- [계절성정동장애 - 광선요법 사용\(Seasonal Affective Disorder: Using Light Therapy\)](#)

## 계절성 알레르기

꽃가루, 곰팡이, 먼지진드기 및 기타 알레르겐은 가을철의 계절성 알레르기를 유발할 수 있습니다. 유발 요인, 증상, 가정 치료 등, 계절성 알레르기에 관해 알아보십시오.

- [알레르기성 비염\(Allergic Rhinitis\)](#)
- [알레르기 - 실외 유발 요인 피하기\(Allergies: Avoiding Outdoor Triggers\)](#)
- [알레르기 - 알레르기 면역 주사를 맞아야 하나\(Allergies: Should I take Allergy Shots?\)](#)
- [건초열 및 기타 계절성 알레르기\(Hay Fever and Other Seasonal Allergies\)](#)
- [알레르기 치료용 일반의약품\(Over-the-Counter Medicines for Allergies\)](#)
- [중증 알레르기 반응 - 아나필락시스\(Severe Allergic Reaction - Anaphylaxis\)](#)

## 활동적으로 생활하십시오

밤이 어둡고 춥다고 해서 비활동적으로 생활하지 마십시오. 신체 활동은 여러분 자신과 가족의 건강을 유지하는 데 핵심 요소입니다.

- [신체적 건강 - 더 활동적으로 살기\(Fitness: Adding More Activity to Your Life\)](#)
- [COVID-19 중의 신체 활동\(Physical Activity During COVID-19\)](#)
- [빠른 조언 - 일가족이 활동적으로 생활하기\(Quick Tips: Getting Active as a Family\)](#)
- [빠른 조언 - 집에서 활동적으로 생활하기\(Quick Tips: Getting Active at Home\)](#)
- [빠른 조언 - 추운 날씨에도 활동적으로 지내기\(Quick Tips: Staying Active in Cold Weather\)](#)

신체 활동에 관한 추가적 정보 또는 조언을 구하려면 **8-1-1** 로 전화하여 유자격 운동 전문가와 상담하거나 [Physical Activity Services](#) 에 이메일로 문의하십시오.

## 항생제를 먹어야 할 경우

항생제는 세균을 죽이며 패혈성인두염, 부비동염 등의 감염을 치료할 수 있습니다. 그러나 일반적 감기, 코로나바이러스(COVID-19), 독감 등의 바이러스성 질병에는 듣지 않습니다. 항생제를 사용해야 할 경우와 사용하지 말아야 할 경우에 관해 자세히 알아보십시오.

- [항생제\(Antibiotics\)](#)
- [기관지염 - 항생제를 먹어야 하나\(Bronchitis: Should I take Antibiotics\)?](#)
- [이염 - 아이에게 항생제를 먹여야 하나\(Ear Infection: Should I Give My Child Antibiotics\)?](#)
- [부비동염 - 항생제를 먹어야 하나\(Sinusitis: Should I Take Antibiotics\)?](#)
- [항생제 현명하게 사용하기\(Using Antibiotics Wisely\)](#)

항생제 사용에 관해 더 자세히 알아보려면 웹페이지 [BC 주 질병통제센터 - 벌레도 약이 필요할까\(Do Bugs Needs Drugs\)?](#)를 방문하십시오.

## 유용한 웹사이트

### ImmunizeBC

[ImmunizeBC](#) 는 개인, 가정 및 보건의료 서비스 제공자에게 예방접종 관련 정보를 제공함으로써 BC 주 주민의 건강을 증진하고, 예방접종으로 예방할 수 있는 질병에 의한 감염을 줄이기 위해 노력합니다. 또한, BC 주의 일반 가정이 예방접종을 더 손쉽게 맞을 수 있도록 하기 위한 각종 도구도 제공합니다.

- [부모를 위한 예방접종 가이드\(A Parent's Guide to Vaccination\) \(PDF 1.72 MB\)](#)
- [문자 메시지로 예방접종 알림 받기\(Get immunization reminders by text message\)](#)

최근 업데이트: 2023 년 8 월

---

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