

올 여름 귀하의 건강

더위 이겨내기

비씨주의 여름 기온은 때때로 30 도가 넘어가기도 합니다. 따뜻한 날씨인 동안 [더위를 이겨내고](#) 시원하게 지낼 수 있는 방법들을 배워보십시오.

우리 모두는 안전을 지키며 비씨주의 아름다운 여름을 최대한으로 활용하기를 희망합니다.

야외에서 더 많은 시간을 보내는 경우 부상을 입을 위험이 높아질 수 있습니다. 벌레와 고열에 노출될 수 있습니다. [산불](#)로 인해 연기에 노출될 수 있습니다.

여름철을 즐겁게 보내기 위해, 다음과 같은 본인 및 가족 챙기기 정보를 참조하십시오.

주요 주제

식품 안전

여름 동안 식품 매개 질병의 위험은 증가할 수 있습니다. 이는 무덥고 습한 날씨로 인해 세균이 서식하고 증식하는 환경을 만들 수 있을 뿐만 아니라, 사람들 또한 야외에서 식사 시 식품안전지침을 지키지 않을 가능성이 있기 때문입니다. 대부분의 식품 매개 질병은 예방할 수 있습니다. 여름 바베큐, 피크닉 및 캠핑 식사를 위해 안전하게 음식을 준비하고 보관하는 방법을 알아보십시오.

- [식수 소독\(HealthLinkBC 파일 #49b\)](#)
- [식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법\(HealthLinkBC 파일 #59a\)](#)
- [가정 병조림 - 보툴리누스 중독 예방\(HealthLinkBC 파일 #22\)](#)
- [여름 식품 안전](#)
- [비저온살균 과일 주스 및 과일주: 잠재적 보건 위험\(HealthLinkBC 파일 #72\)](#)

곤충 물림 및 쏘임

여름철에는 살을 물거나 쏘는 곤충들과 접촉할 가능성이 높습니다. 벌레가 따뜻한 날씨를 즐기는 데 방해하게끔 두지 마십시오. 벌레에게 물리거나 쏘이는 것을 예방하기 위한 조치에 대해 알아보십시오:

- [곤충 물림과 쏘임 및 거미 물림](#)
- [방충제와 DEET\(HealthLinkBC 파일 #96\)](#)
- [곤충 쏘임 예방하기](#)

비씨주에는 20 여종이 넘는 진드기가 서식하고 있습니다. 그 중 몇몇 진드기는 라임병을 유발하는 박테리아를 지닌 것으로 알려져 있습니다. BC 질병통제센터는 각 지역 관할 보건 당국과 협력하여 [라임병](#)을 모니터링 하고 있습니다. 비씨 주민이 발견한 진드기 사진을 eTick www.etick.ca 에 제출하면 무료로 진드기종을 식별해 줍니다. 진드기 물림에 대한 자세한 정보는 [진드기 물림과 질병\(HealthLinkBC 파일 #01\)](#)을 참조하십시오.

신체 활동

여름철은 캠핑, 하이킹, 자전거 타기 등 야외 활동을 즐기기에 좋습니다. 가족과 함께 야외 활동을 안전하고 건강하게 즐길 수 있는 방법에 대한 자세한 내용을 알아보십시오:

- [BC 질병통제센터: 예방 및 위험](#)
- [신체 활동이 주는 건강상의 이점](#)
- [야생지에서의 보건 위험\(HealthLinkBC 파일 #24\)](#)
- [농장형 동물원 및 개방형 농장 방문\(HealthLinkBC 파일 #61b\)](#)
- [스포츠 및 기타 활동으로 인한 어린이 부상 예방](#)
- [간단한 팁: 더운 날씨에 야외 활동하기](#)
- [산책 일지 쓰기](#)

신체활동 및 운동에 관련된 조언은 월요일~금요일 오전 9시부터 오후 5시(태평양 시각)에 **8-1-1** 로 전화하여 자격을 갖춘 운동 전문가와 상담할 수 있습니다.

햇빛과 더위

여름 최고의 장점 중 하나는 길고 따뜻한 낮시간입니다. 그러나 준비가 안 된 상태에서 햇빛이나 더위에 장시간 노출되면 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 자신과 가족을 보호하는 방법에 대해 알아보십시오:

- [더위 이겨내기](#)
- [캐나다 안전 위원회: 과열된 자동차 주의하기](#)
- [온열 질환\(HealthLinkBC 파일 #35\)](#)
- [어린이의 햇빛 안전\(HealthLinkBC 파일 #26\)](#)
- [일광화상](#)
- [자외선\(HealthLinkBC 파일 #11\)](#)

수영과 물 안전

수영장, 호수, 강 또는 바다에 몸을 담구는 것은 여름의 더위를 이겨내는 재미있고 즐거운 방법입니다. 물가로 가기 전에 [해당 지역 공중 보건 알림 페이지](#)에서 지역 보건 당국의 수영장, 호수, 강 또는 해변 관련 주의사항을 꼭 확인하시기 바랍니다. 올 여름, 본인과 가족이 물놀이 시 안전을 지키는 데 도움이 되는 정보를 알아보십시오:

- [어린이 안전: 익사 방지](#)
- [수영자 안전 수칙\(HealthLinkBC 파일 #39\)](#)
- [수영자 외이염\(외이도염\)](#)
- [주혈흡충증\(HealthLinkBC 파일 #52\)](#)

여행 보건

여행 보건 및 안전 요건은 귀하의 여행 도착지에 따라 다릅니다. 최신 여행 안전 정보는 Travel.gc.ca 및 캐나다 정부: [캐나다인을 위한 건강한 해외 여행 지침](#)을 참조하십시오.

여행에 대한 자세한 정보를 보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [당뇨병: 여행 팁](#)
- [임신 중 여행](#)
- [여행 보건](#)
- [성인 여행 예방접종\(HealthLinkBC 파일 #41c\)](#)

- [자녀 동반 여행\(HealthLinkBC 파일 #41d\)](#)

산불

현재 산불 시즌이 진행 중이며 매년 브리티시 컬럼비아에는 수백 또는 수천 건의 산불(숲속 화재)이 발생하여 우리의 건강과 안전에 영향을 줄 수 있습니다. 공기 오염에 노출되면 폐가 자극되어 염증이 유발되고 면역 반응에 변화를 줄 수 있습니다.

- [산불과 귀하의 건강](#)
- [산불과 건산불: 식수질에 미치는 영향\(HealthLinkBC 파일 #49f\)](#)

유용한 웹사이트

BC 질병통제센터(BCCDC)

BC 질병통제센터(BCCDC)는 주보건청에 속한 기관입니다. 감시, 탐지, 예방 및 자문을 통해 주 및 국가 전체 공중 보건 분야에서 리더십 역할을 수행합니다.

BCCDC에서는 모두가 병을 유발하는 진드기와 진드기 물림으로 인해 발생할 수 있는 라임병을 예방하는 법을 알아둘 것을 권장하고 있습니다. 자신과 가족의 안전을 지킬 수 있는 방법에 대해 알아보십시오.

- [BC 질병통제센터: 라임병\(보렐리아 복도페리 감염\)](#)
- [BC 질병통제센터: 진드기 정보](#)
- [BC 질병통제센터: 진드기 정보\(비디오\)](#)

캐나다보건부

캐나다 보건부는 캐나다 사람들의 건강 유지 및 개선에 힘쓰고 있는 연방 정부 기관입니다. 햇빛과 더위 속에서 안전을 지키는 법을 익히세요.

- [캐나다 정부:자외선 차단제 팁](#)
- [캐나다 정부:햇볕 속에서 안전하게 지내기](#)
- [캐나다 정부:더위 속에서 건강하게 지내기](#)
- [캐나다 정부 - 아이들의 더위 식히기!](#)
- [캐나다 정부 - 너무 뜨겁습니다!극심한 더위로부터 자신을 보호하십시오](#)

최종 업데이트 날짜: 2023 년 6 월