홍수와 귀하의 건강

최종 업데이트: **2024 년 5 월 8 일**

홍수는 여러 면에서 건강과 안전에 영향을 미칠 수 있습니다. 집 근처에 홍수가 난 경우 반드시 대피해야 할 수도 있습니다.

브리티시 컬럼비아 정부: 홍수 대비 지침서를 통해 지역에서 홍수와 같은 비상 사태나 재해 발생 전에 무엇을 할 수 있는지, 홍수 중/후에 안전 및 건강을 지키기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보십시오.

홍수 전

비상 사태 대비

홍수 시 도로가 폐쇄되거나, 특정 물자 및 서비스가 중단되거나, 지역사회에서 대피해야 하는 일이 생길 수 있습니다. 비상 사태에 대비하고 잠재적인 대피 경보 또는 명령 발령에 앞서 안전을 지키기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보십시오.

- 브리티시 컬럼비아 주정부: 비상 키트 및 비상 시 바로 들고 나갈 수 있는 가방(Grab-and-Go Bag) 마련하기
- 브리티시 컬럼비아 주정부: 홍수에 대비하십시오
- 브리티시 컬럼비아 주정부: 비상 계획을 수립하십시오
- 브리티시 컬럼비아 주정부: 홍수 전 대비하기
- 브리티시 컬럼비아 주정부: 리버 포레스트 센터, 홍수 경고 및 경보
- 캐나다 정부: 대비하십시오
- 캐나다 정부: 지역사회가 홍수에 대처할 수 있게 준비하십시오
- 고령자의 비상 대응 자원봉사 활동 (HealthLinkBC 파일 #103b)

홍수 중

대피 정보

응급 정보 BC(Emergency Info BC)는 주에서 전체/일부 응급 사태 발생 시 활성화되어 비상 사태 중 일어나는 일들에 대한 정보를 공유합니다. 귀하가 살고 있는 지역사회나 근처 지역에 홍수가 발생할 경우, 더욱 안전한 지역으로 대피하게 될 수 있습니다. 자세한 내용은 홍수 시 대피 정보 페이지 또는 다음을 참조하십시오:

- 브리티시 컬럼비아 주정부: 홍수 중 어떤 일이 일어나는가
- 고령자의 비상 대응 자원봉사 활동 (HealthLinkBC 파일 #103b)

홍수로 넘친 물은 도로 및 다리로 금방 범람할 수 있습니다. 대체 경로를 미리 준비하고 계획하십시오. 도로 상황에 대한 최신 정보는 www.drivebc.ca 를 참조하십시오.

스트레스 및 트라우마 다루기

홍수와 같은 재난은 신체 건강만큼이나 정서 건강에도 영향을 줄 수 있습니다. 자신과 가족의 스트레스나 트라우마 징후를 인식하기 위해 무엇을 할 수 있는지 알아보십시오.

- 퍼스트 네이션 보건 당국: 재난 발생 시 어린이의 트라우마 인식 및 해결
- 켈티 정신건강: 스트레스 관리
- 스트레스 징후
- 어린이 및 청소년의 스트레스
- 스트레스 관리
- 스트레스 관리: 스트레스를 받고 있는 자녀 돕기

홍수 후

귀하의 관할(또는 퍼스트 네이션) 당국에서 집으로 복귀해도 안전하다고 공표한 경우, 보다 쉽고 안전하게 본래의 생활로 돌아가기 위해 취할 수 있는 조치들이 있습니다.

- 홍수 후 청소 (HealthLinkBC 파일 #20)
- 브리티시 컬럼비아 주정부: 홍수 후 회복
- 실내 공기질: 곰팡이 및 기타 생물학적 오염물질 (HealthLinkBC 파일 #65b)