

## 더위 물리치기

BC 주는 여름철에는 기온이 30°C 를 넘을 수 있으며, 몇몇 지역은 30 도 중후반까지 치솟기도 합니다. 지나친 더위는 건강에 해로울 수 있으며 온열질환을 일으킵니다.

온열질환은 몸이 식는 속도보다 빨리 열을 흡수할 때 생기는 현상입니다. 온열질환에 걸릴 위험이 높은 사람은 영유아 및 소아, 만 65 세 이상 고령자, 뜨거운 환경에서 신체 활동 또는 작업을 많이 하는 사람 등입니다. 대부분의 경우, 온열질환은 예방할 수 있습니다.

온열질환에 관해 알아보고, 바깥이 더울 때 서늘하게 지내는 방법에 관한 조언을 찾아보십시오.

---

## 더위 속에서 건강하게 지내기

바깥이 더울 때는 몸의 수분이 빠져서 온열질환에 걸리기 쉽습니다. 더위를 물리치고 여러분 자신과 가족을 안전하고 건강하게 지키는 방법을 알아보십시오.

- [BC Hydro: Summer home cooling tips\(여름철에 집안을 서늘하게 유지하는 요령\)](#)
- [Fraser Health: Sun and heat safety\(햇빛 및 더위 안전\)](#)
- [캐나다 정부: Staying Healthy in the Heat\(더위 속에서 안전하게 지내기\)](#)
- [캐나다 정부: Sun safety basics\(햇빛 안전의 기본\)](#)
- [Island Health: Sun Protection\(햇볕 막기\)](#)
- [Island Health: Heat Safety\(더위 안전\)](#)
- [어린이의 햇빛 안전\(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [자외선\(HealthLinkBC File #11\)](#)

올여름에 안전하고 건강하게 지내는 방법을 더 자세히 알아보려면 [여러분의 올여름 보건을](#) 읽어보십시오.

## 따뜻한 날씨 안전과 COVID-19

마스크를 쓰고 있고 호흡곤란이 있는 사람은 실내에 있건 실외에 있건 마스크를 벗고 숨을 돌려야 합니다. 자세히 알아보려면 [BCCDC](#) 웹사이트를 방문하십시오.

## 뜨거운 자동차 경고

아동 또는 애완동물을 자동차 안에 내버려두지 마십시오. 몇 분 동안이라도 안 됩니다. 자동차 창문 또는 문을 살짝 열어 놓더라도 자동차 내부가 안전한 온도로 유지되지 않습니다. 뜨거운 자동차 안에

남겨진 아동 또는 동물을 발견할 경우, 9-1-1 로 전화하십시오. 더 자세히 알아보려면 [Canada Safety Council: Hot Car Warning\(캐나다안전협회 - 뜨거운 자동차 경고\)](#)을 읽어보십시오.

---

## 온열질환

지나친 더위는 건강에 해로울 수 있습니다. 온열질환은 몸이 식는 속도보다 빨리 열을 흡수할 때 생기는 현상입니다. 온열질환은 거의 항상 예방할 수 있습니다.

온열질환에 걸렸다고 생각될 경우, 언제 진료를 받아야 할지 정보를 바탕으로 결정할 수 있게 해주는 저희의 [Heat-Related Illnesses: Check Your Symptoms\(온열질환 - 증상 체크\)](#) 도구를 사용하십시오.

- [Heat Rash\(땀띠\)](#)
- [Heat Syncope\(열실신\)](#)
- [온열질환\(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Medicines That Increase the Chance for a Heat-Related Illness\(온열질환 발병 가능성을 높이는 의약품\)](#)
- [Prickly Heat Rash\(적색땀띠\)](#)
- [Sunburn\(일광화상\)](#)

## 혹서

혹서는 여러분의 건강을 위험에 빠뜨려 열사병 등의 질환을 일으킬 뿐만 아니라 사망에 이르게 할 수도 있습니다. 여러분 자신과 가족을 보호하기 위한 조치를 취하는 것이 중요합니다.

- [Fraser Health Authority: Extreme Heat\(혹서\)](#)
- [Government of Canada: Extreme heat: heat waves\(혹서 - 열파\)](#)
- [Vancouver Coastal Health: Extreme heat\(혹서\)](#)
- [적십자 - Heat Waves: Before, During & After\(열파: 전/중/후\)](#)

## 열사병

열사병은 생명이 위협한 의학적 응급 상황입니다. 열사병이 의심되거나 그 징후가 보일 때는 되도록 빨리 9-1-1 또는 다른 응급 의료 서비스로 전화하십시오. 열사병에 관해 자세히 알아보십시오.

- [Emergency First Aid for Heatstroke\(열사병에 대한 응급 처치\)](#)
- [Heatstroke: Emergency Symptoms\(열사병 - 비상 증상\)](#)
- [Heatstroke Prevention: What to Wear\(열사병 예방 - 어떤 옷을 입어야 하나\)](#)

---

## 직장 보건 및 안전

실외 또는 고온 환경의 실내(제과/제빵점, 제련소, 식당 주방 등)에서 일하는 사람은 열 스트레스 및 기타 건강 문제의 위험이 있습니다. 고온 환경이 어떤 영향을 끼치는지, 직장에서의 열 스트레스를 어떻게 예방할 수 있는지 자세히 알아보십시오.

- [캐나다 직업보건안전센터\(Canadian Centre for Occupational Health and Safety\) – Hot Environments\(고온 환경\)](#)
- [Worksafe BC – Heat stress\(열 스트레스\)](#)

---

## 서늘하게 지낼 수 있는 곳

바깥이 너무 더울 때는 많은 공공장소와 지방자치체 건물이 몸을 식힐 수 있는 기회를 제공합니다. 일반적으로 지역사회 센터, 쇼핑몰, 수영장, 도서관 등은 에어컨으로 온도가 조절되는, 일반에 공개된 곳이 있습니다. 많은 지역사회에 몸을 식힐 수 있는 워터파크, 물놀이장, 백사장 등이 있습니다. COVID-19 상황 중에 이런 곳을 이용할 때는 물리적 거리두기에 유의하십시오. 지방정부 웹사이트에는 흔히 지역사회 센터, 분수대, 도서관, 수영장, 워터파크, 물놀이장 등의 목록이 올려져 있습니다.

[거주지 관내에 있는](#) 무더위 쉼터(Cooling Centre)의 목록을 찾아보십시오.

여러분의 지역사회가 목록에 없을 경우, 해당 [municipality\(지방자치단체\)](#)에 전화로 문의하거나 웹사이트를 방문하여 에어컨이 설치된 무더위 쉼터의 위치를 알아보십시오. [관내 공공도서관](#)에 전화하여 문을 열었는지 알아볼 수도 있습니다.

---

## BC 주 기상주의보

혹독한 날씨가 사람을 위협할 경우, 캐나다 환경부(Environment Canada)는 그 영향이 미치는 지역사회의 주민들에게 경고하는 주의보를 발령합니다. 자세히 알아보십시오:

- [BCCDC: BC 주 폭염예측시스템\(British Columbia Heat Impacts Prediction System - BCHIPS\)](#)
- [Public Weather Alerts for British Columbia\(BC 주 기상주의보\)](#)
- [주의보: 밴쿠버광역시](#)

**최근 업데이트:** 2021 년 8 월 13 일

---

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 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.