



## 산불과 여러분의 건강

BC 주는 해마다 수백, 수천 건의 들불(산불)이 납니다. 산불은 여러 경로로 여러분의 건강과 안전에 영향을 끼칠 수 있습니다. 산불에서 발생하는 연기는 공기질에 영향을 끼치고 단전은 식품을 상하게 할 수 있으며, 집 가까이에서 산불이 날 경우에는 대피해야 할 수도 있습니다. [산불](#)에 대비하면 여러분의 가족을 안전하게 지킬 수 있습니다.

[BC 주 산불방재국\(BC Wildfire Service\)](#)은 [Current Wildfire Activity\(산불 현황\)](#) 정보를 공지합니다. 중대한 안전 위험, 공기질, 화재위험등급 등을 제기하는 화재에 관한 정보를 찾아볼 수 있습니다.

산불 연기는 여러 가지 대기 오염 물질로 이루어져 있습니다. 자세히 알아보려면 [BC 주 질병통제센터\(BC Centre for Disease Control\) - Wildfire Smoke and your health\(산불 연기와 건강\)](#)을 참조하십시오.

### 산불과 COVID-19

대기 오염 노출은 폐를 자극하고, 염증을 일으키고, 면역 반응을 변화시킬 수 있습니다. 이로 말미암아 우리 몸이 COVID-19 와 같은 호흡기 감염에 맞서 싸우는 것이 더 힘들어질 수 있습니다. COVID-19 와 산불에 관해 자세히 알아보려면 [BC 주 질병통제센터의 Wildfires\(산불\)](#) 웹페이지를 참조하십시오.

산불 또는 다른 위험으로 인하여 대피 명령이 내려졌을 경우, 되도록 COVID-19 예방 수칙을 지키는 것이 중요합니다. 안전하게 지내는 방법은 다음과 같습니다:

- 다른 사람과 안전한 물리적 거리(2 미터)를 유지한다
- 자주 손을 씻거나 손 세정제를 사용한다
- 기침 및 재채기는 팔꿈치 안쪽이나 옷소매에 대고 한다
- 사방이 막혀 있거나 사람이 많은 실내 공간에서는 마스크를 쓴다

다음과 같은 상태에서 대피 명령이 내려졌을 경우, 다른 사람과 접촉하지 않도록 각별히 조심하십시오:

- COVID-19 진단을 받았거나,
- 감기 또는 독감 유사 증상, 또는 COVID-19 증상이 있거나(경미하더라도),
- 국외 여행을 다녀온 후, 또는 COVID-19 노출 가능성 때문에 자가격리 중일 경우

다음 수칙을 준수하십시오:

- 지역 공중 보건 당국이 내린 지침을 준수한다.
- [ERA 도구](#)를 사용하여 지역사회 비상지원서비스(Emergency Support Services - ESS)에 등록하거나, 지역사회 비상지원서비스 안내센터(Reception Centre)에 전화하십시오(전화번호가 있을 경우).
- BC 주 비상관리국(Emergency Management British Columbia)의 [Emergency Evacuee Guidance During COVID-19\(COVID-19 중의 비상대피지침\)](#)을 준수하십시오.
- 안내센터에 직접 가서 등록해야 할 경우, 적절한 물리적 거리를 유지해야 합니다. 마스크 또는 안면가리개를 착용하면 타인을 더 효과적으로 보호할 수 있습니다.

COVID-19 증상이 있는 사람은 [COVID-19 자가평가 도구](#)를 사용하여 검사 필요 여부를 평가할 수 있습니다. 검사를 받아야 하는데 거주 지역사회에서 탈출하여 대피 중일 경우, 가까운 COVID-19 수집센터(Collection Centre)를 찾으십시오. 관련 정보를 읽어보고 수집센터를 찾아보려면 [BC 주 질병통제센터의 Testing\(검사\)](#) 웹페이지를 참조하십시오.

## 비상 대비

비상 상황 또는 재난이 발생하기 [전에](#) 여러분이 취할 수 있는 대비책이 많이 있습니다. 산불이 진행되고 있는 [중](#)에는 증상이 나타나는지 스스로 잘 살펴보고, 지역사회 대피 명령 등, 여러분 거주지 내에서 발생한 산불에 관한 최신 정보를 어디서 찾아볼 수 있는지 알아야 합니다. 산불이 꺼진 [후](#)에는 불량한 공기질, 오염수 등의 문제가 생길 수 있습니다. 비상 대비에 관해 자세히 알아보려면 다음 웹사이트를 참조하십시오:

- [캐나다 적십자\(Canadian Red Cross\) - Be Ready-Emergency Preparedness and Recovery\(대비하십시오 - 비상 대비 및 회복\)](#)

## 산불이 발생하기 전에

산불철에는 도로가 폐쇄될 수 있기 때문에 특정 물자와 서비스의 공급이 중단될 수 있으며, 해당 지역사회에 대피 명령이 내려질 수도 있습니다. 비상 상황에 대비하고 대피 주의보 또는 명령이 내려질 경우에 안전하게 지내는 방법에 관한 아래 자료를 참조하십시오:

- [BC 주 정부 - How to Build a Household Emergency Kit and Grab-and-Go Bag\(가정용 비상용품 키트 및 비상용 가방 만드는 법\)](#)
- [캐나다 정부 - Get Prepared\(대비하십시오\)](#)
- [Preparing for an Emergency: A Focus on Water and Food\(비상 대비 - 식수 및 식품 중심\)](#)

- [캐나다 적십자 - Wildfires - Before, During & After\(산불 - 전/중/후\)](#)

특정 질환이 있을 경우의 비상 계획에 관해 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [BC Children's Hospital - Diabetes Emergency Survival Pack\(당뇨병 비상 생존 키트\)](#)
- [BC 주 신장협회\(BC Renal Agency\) - Emergency Preparedness\(비상 대비\)](#)

여러분 지역사회를 산불로부터 보호하는 것에 관해 알아보려면 [FireSmart Canada - Protecting Your Community from Wildfire\(산불로부터 우리 지역사회 지키기\)](#)를 읽어보십시오.

## 산불이 진행 중일 때

연기는 여러분에게 영향을 끼칠 수도, 끼치지 않을 수도 있습니다. 사람마다 연령, 건강 상태, 노출 정도 등에 따라 반응이 다를 수 있습니다. [일반적 증상](#)은 눈따가움, 콧물, 목아픔, 경미한 기침, 가래, 쌉쌉거림, 두통 등입니다. 이러한 증상은 의료를 받지 않고도 처치할 수 있습니다.

노출 정도를 줄이기 위한 조치를 취한 뒤에도 증상이 호전되지 않을 경우, 의료 전문가와 상담하십시오.

어디서 산불이 났는지, 대피하면 어떻게 해야 하는지 등, BC 주의 산불에 관해 알아보려면 다음 웹페이지를 참고하십시오:

- [BC 주 정부 - Wildfire Dashboard\(산불 현황\)](#)
- [BC 주 정부 - Information for Residents and Evacuees Affected by Wildfire\(산불 피해를 입은 주민 및 피난민을 위한 안내\)](#)

BC 주의 몇몇 공중보건국은 산불에 관한 지역 정보를 제공합니다:

- [First Nations Health Authority - Wildfire Information\(산불 안내\)](#)
- [Island Health - Wildfires\(산불\)](#)
- [Interior Health - Wildfire Events\(산불 사건\)](#)

## 대피 안내

대피 명령이 내려졌거나 산불의 영향이 미칠 경우, 관할 지방 정부에 연락하여 비상 지원 서비스를 받으십시오. 여러분 지역사회를 담당하는 비상프로그램담당자(Emergency Program Coordinator)를 찾아보려면 [Civic Info BC 디렉터리](#)를 참조하십시오.

여러분 지역사회 내 또는 인근에서 산불이 났을 경우, 더 안전한 곳으로의 대피 명령이 내려질 수 있습니다. 산불은 대피 경로에 영향을 줄 수 있습니다. [DriveBC](#) 웹사이트를 방문하여 여러분 지역사회의 운전 조건에 관한 최근 업데이트를 확인하십시오.

대피 명령이 내려졌을 경우, 고령자는 특별한 지원이 필요할 수 있습니다. 대비에 관한 아래 자료를 참조하십시오:

- [비상시 장기요양원의 고령자 간호](#) (HealthLinkBC File #103c)
- [고령자를 위한 지역사회 대피 안내](#) (HealthLinkBC File #103a)

### 피난민을 위한 보건의료

연기 입자는 기도를 자극할 수 있습니다. 천식, 만성폐쇄성폐질환(COPD), 폐암, 심장 문제 등의 병력이 있는 사람은 본인의 증상을 잘 모니터링해야 합니다. 소아, 영유아, 고령자, 임신부, 만성 질환 환자 등은 연기 섞인 대기에 의해 감염 위험이 높아질 수도 있습니다.

숨참, 심한 기침, 어지럼증, 흉통, 심장 두근거림 등, 더 심한 증상이 나타날 경우에는 되도록 빨리 진료를 받는 것이 바람직합니다.

비용급 보건 정보 또는 조언이 필요할 경우, 8-1-1 로 전화하여 [보건서비스안내자\(health services navigator\)](#)의 도움을 받으십시오. 보건서비스안내자는 여러분이 찾는 정보를 안내해주거나 [공인간호사\(registered nurse\)](#), [공인영양사\(registered dietitian\)](#), [자격증을 소지한 운동 전문가](#) 또는 [약사](#)와 연결해줍니다.

### 처방 의약품

비상시에 약사는 일반의 건강과 안전을 기하기 위해 처방전 없이 약을 제공할 수 있습니다. 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 참조하십시오: [BC 주 약사협회\(College of Pharmacists of British Columbia\) – Accessing Medications You May Need During a State of Emergency\(비상 상황에서 필요할 수 있는 의약품에 접근하기\)](#).

### 워크인 클리닉

거주지 내 워크인 클리닉을 찾아보려면 [HealthLink BC Directory\(디렉터리\)](#)에서 검색하거나 8-1-1 로 전화하여 보건서비스안내자(health services navigator)의 도움을 받으십시오. 보건 서비스 안내는 연중 무휴, 하루 24 시간 운영됩니다.

## 공기질

여러분 거주지에 [air quality advisory\(공기질 주의보\)](#)가 내려진 상황에서 호흡곤란 또는 쉼쉼거림이 있을 경우, 즉시 진료를 받으십시오.

불량한 공기질은 건강에 해로울 수 있습니다(특히 아동, 고령자, 심장/폐 질환 환자 등). 현재 내려져 있는 공기질 주의보 등, 공기질에 관해 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- [BC 주 정부 - BC Air Quality\(BC 주 공기질\)](#)
  - [Air Quality Advisories\(공기질 주의보\)](#)
  - [AirMap\(밴쿠버광역시 및 로어프레이저밸리 지역사회\)](#)
- [캐나다 정부 - Air Quality and health\(공기질과 건강\)](#)
- [입자상 물질과 외기 오염](#) (HealthLinkBC File #65e)
- [Wildfire Smoke and Your Health\(산불 연기와 여러분의 건강\)](#)

관할 공중보건국이 제공하는 공기질 정보를 찾아보려면 아래 링크를 클릭하십시오:

- [Fraser Health\(프레이저 보건국\) - Air Quality\(공기질\)](#)
- [Interior Health\(인테리어 헬스\) - Air Quality\(공기질\)](#)
- [Island Health\(아일랜드 헬스\) - Air Quality\(공기질\)](#)
- [Northern Health\(노던 헬스\) - Air Quality\(공기질\)](#)
- [Vancouver Coastal Health\(밴쿠버 코스타일 헬스\) - Air Quality\(공기질\)](#)

### 공기질 주의보 중 실내에서 서늘하게 지내기

여러분 거주지에 공기질 주의보가 내려졌을 경우, 관계 기관은 여러분에게 창문을 모두 닫고 에어컨을 켜라고 권고할 수 있습니다(에어컨이 있다면). 또는, 창문을 모두 닫고 에어컨을 끄라고 할 수도 있습니다. 창문을 모두 닫고 에어컨을 끄 경우(또는 에어컨이 없을 경우)에는 실내를 서늘하게 유지하기 위해 특별한 조치를 취해야 합니다. 여러분 거주지에 대한 특정 권고안의 업데이트 상황을 잘 확인하십시오. 현재 상황을 확인하려면 [BC Air Quality - Advisories\(BC 주 공기질 - 주의보\)](#)를 방문하십시오. 실내에서 서늘하게 지내는 방법에 관해 자세히 알아보려면 저희 특집 기사 [더워 물리치기](#)를 읽어보십시오.

## 스트레스 및 트라우마에 대한 대처

산불 등의 재난은 여러분의 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에도 영향을 끼칠 수 있습니다. 여러분 자신과 가족의 스트레스 또는 트라우마의 징후를 인식하는 방법을 알아보십시오.

- [BC Children’s 켈티정신건강자원센터\(Kelty Mental Health Resource Centre\)](#) (PDF 450 KB)
- [Recognizing and Resolving Trauma in Children During Disasters\(재난 중 아동의 트라우마 식별 및 해결\)](#) (PDF 1.91 MB)
- [Signs of Stress\(스트레스의 징후\)](#)
- [Stress Management\(스트레스 관리\)](#)
- [Stress in Children and Teenagers\(아동 및 10 대의 스트레스\)](#)
- [Stress Management: Helping Your Child With Stress\(스트레스 관리 - 자녀의 스트레스 대처 돕기\)](#)
- [Talk in Tough Times: Support for those affected by the 2017 BC wildfires\(어려운 시기의 대화 - 2017 년 BC 주 산불 피해자에 대한 지원\)](#)

## 산불이 꺼진 후

### 집에 돌아가기

관할 지방 정부 또는 퍼스트네이션스 정부가 이제 집으로 돌아가도 안전하다고 발표했을 때, 이 상황 전환이 더 쉽고 안전하게 이루어지도록 하기 위해 여러분이 취할 수 있는 조치가 몇몇 있습니다.

- [BC 주 정부 - Recovering After a Wildfire\(산불이 꺼진 후의 회복\)](#)

### 식품 안전과 수집

지역사회 내에 산불이 나면 전기가 끊길 수 있습니다. 화재의 크기를 억제하고 그 영향을 최소화하기 위해 지역사회 내 또는 인근에서 난연재를 사용할 수도 있습니다. 난연재 또는 단전의 영향이 미치는 상수 및 식품을 보호하는 방법을 알아보십시오.

- [식수 소독](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [Fire Retardants: Recommended Precautions for Water and Food\(방화제 - 식수 및 식품에 대한 권장 예방 조치\)](#) (PDF 125 KB)
- [Power Outages at Food Facilities\(식품 관련 시설의 정전\)](#) (PDF 258 KB)
- [Water and Food Quality: Information for Evacuees Returning after a Fire\(식수 및 식품의 질 - 산불이 꺼진 후 집에 돌아오는 피난민을 위한 안내\)](#) (PDF 358 KB)
- [산불 - 식수질에 미치는 영향](#) (HealthLinkBC File #49f)

## 유용한 웹사이트

### BC 주 질병통제센터

BC 주 질병통제센터(BCCDC)는 주보건서비스국(Provincial Health Services Authority) 산하 기관으로서 감시, 탐지, 예방 및 협의를 통해 공중 보건 부문에서 주 및 국가 차원의 리더십을 제공합니다.

산불철에 대비하는 방법에 관한 정보 등, 산불 연기 및 그 보건 영향에 관한 정보는 아래 웹사이트에서 찾아볼 수 있습니다:

- [BCCDC - Wildfire Smoke\(산불 연기\)](#)
- [BCCDC - BC 주 천식예측시스템\(BC Asthma Prediction System\)](#)

### BC 주 정부: 환경 및 지속가능성

환경보호지속가능성부(Ministry of Environmental Protection and Sustainability)는 우리의 대기 및 물 공급을 깨끗하고 건강하게 유지하는 등, 우리의 환경을 보전하는 것에 관한 정보를 제공합니다. 우리를 에워싸고 있는 대기의 상태에 관해 자세히 알아보려면 아래 웹사이트를 방문하십시오:

- [BC 주 정부 - Air Quality\(공기질\)](#)

### 캐나다 보건부(Health Canada)

캐나다 보건부는 캐나다 국민이 건강을 유지 및 개선할 수 있도록 돕는 일을 하는 연방 정부 부처입니다. 실내/실외 공기질, 대기 오염의 보건 영향, 산불 연기와 여러분의 건강 등에 관해 더 자세히 알아보십시오:

- [캐나다 정부 - Air quality and health\(공기질과 건강\)](#)

최근 업데이트: 2021 년 6 월

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비용급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.