

## 여러분의 올여름 보건

누구나 우리 BC 주의 아름다운 여름을 한껏 즐기하고자 합니다, 안전하게 지내면서 말이죠.

BC 주 [재시작\(Restart\) 계획](#)에 따라, BC 주 주민은 중요한 사회적 연결, 사업 및 활동을 점진적으로 재시작할 수 있습니다. 여러분의 올여름 계획에 BC 주 내 여행이 들어 있을 경우, BC 주 전역에 아직 COVID-19 가 있다는 것을 명심하십시오. 안전 수칙을 실천하여, 여러분이 여행하는 지역사회를 안전하게 지켜주십시오. 여기에는 마스크 쓰기, 물리적 거리두기, 손 씻기 등이 포함됩니다.

자세히 알아보려면 저희 [코로나바이러스병\(COVID-19\) 특집 기사](#)를 읽어보십시오.

야외에서 지내는 시간이 많을수록 다칠 위험이 높아질 수 있습니다. 벌레와 더위에 노출될 수 있으며, [들불](#) 때문에 연기에 노출될 수도 있습니다.

다음은 즐거운 여름 생활을 위해 여러분 자신과 가족을 보살피는 것에 관한 정보입니다.

### 특집 주제

#### 식품 안전

대부분의 식품매개질병은 예방할 수 있습니다. 여름 바비큐 파티, 소풍, 캠핑 등한 위해 음식을 안전하게 만들고 보관하는 방법을 배우십시오. 자세히 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [식수 소독\(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [식품 안전 - 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법\(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [날과일 및 날채소에 대한 식품 안전\(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [가정 병조림 - 보툴리누스중독 예방\(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [캐나다 정부 - Coronavirus disease \(COVID-19\) and food safety\(코로나바이러스병\(COVID-19\)과 식품 안전\)](#)
- [Summer Food Safety\(여름철 식품 안전\)](#)
- [비저온살균 과일/채소 주스 및 과일주 - 잠재적 보건 위험\(HealthLinkBC File #72\)](#)

#### 벌레 물림/쏘임

여름철에는 물거나 쏘는 벌레와 접촉할 가능성이 많습니다. 따뜻한 날씨를 즐기는 것을 벌레가 방해하지 못하게 하십시오. 벌레 물림/쏘임을 예방하는 방법을 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [Insect Bites and Stings and Spider Bites\(벌레 물림/쏘임 및 거미 물림\)](#)
- [방충제와 디트\(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [Preventing Insect Stings\(벌레 쏘임 예방하기\)](#)
- [진드기 물림과 질병\(HealthLinkBC File #01\)](#)

## 신체 활동

여름철은 캠핑, 하이킹, 자전거 타기 등의 야외 활동을 즐기기에 좋은 철입니다. 여러분 자신과 가족이 안전하고 건강하게 야외 활동을 즐길 수 있는 방법을 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [BCCDC: Prevention & Risks\(예방 및 위험\)](#)
- [Health Benefits of Physical Activity\(신체 활동의 보건적 이로운\)](#)
- [야생지에서의 보건 위험\(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [농장형 동물원 및 개방형 농장 방문\(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [Preventing Children's Injuries From Sports and Other Activities\(스포츠 및 기타 활동에서 아동 부상 예방하기\)](#)
- [Quick Tips: Staying Active in Hot Weather\(간단 조언 - 무더운 날씨에도 활동적으로 생활하기\)](#)
- [Walking Log\(걷기 일지\)](#)

신체 활동 또는 운동에 관한 조언을 받으려면 월-금요일 오전 9 시-오후 5 시(태평양표준시)에 8-1-1 로 전화하여 운동전문가와 상담하십시오.

## 햇볕과 더위

여름의 가장 좋은 점의 하나는 길고 따뜻한 낮입니다. 그러나 햇볕이나 더위 속에 너무 오래 있을 경우, 적절하게 준비하지 않으면 건강에 해로울 수 있습니다. 여러분 자신과 가족을 보호하는 방법을 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [더위 물리치기\(Beat The Heat\)](#)
- [Canada Safety Council: Hot Car Warning\(캐나다안전협회 - 뜨거운 자동차 경고\)](#)
- [온열질환\(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [어린이의 햇빛 안전\(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Sunburn\(일광화상\)](#)
- [자외선\(HealthLinkBC File #11\)](#)

## 수영 및 수상 안전

수영장, 호수, 강, 바다 등에서의 물놀이는 무더운 여름철 더위를 재미있고 즐겁게 물리치는 방법입니다. 물놀이를 가기 전에 저희 'Public Health Alerts In Your Area(여러분 지역의 공중보건 경보)' 웹페이지에서 관할 보건 당국의 수영장, 호수, 하천 또는 해변 주의보가 떠 있지 않은지

확인하십시오. 올여름에 여러분 자신과 가족이 물가에서 안전하게 지낼 수 있는 방법에 대해 알아보려면 아래 링크를 클릭하십시오.

- [Child Safety: Preventing Drowning\(어린이 안전 - 물빠짐 사고 예방\)](#)
- [수영자 안전 수칙\(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [외이도염\(Otitis Externa\)](#)
- [주혈흡충증\(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [Vancouver Coastal Health – Beach water quality reports\(해변 수질 보고서\)](#)

## 여행 보건

집 가까이 머무르면 COVID-19의 전파를 억제할 수 있습니다. 몇몇 주/준주는 주/준주간 여행에 관한 추가적 규정이 있을 수 있습니다. 여행 목적지에 COVID-19 관련 여행 정보가 있는지 알아보십시오.

BC 주로 돌아오는 모든 국외 여행자는 법에 따라 도착한 시점으로부터 14일간 자가격리를 하고 자가격리 계획서를 작성해야 합니다. COVID-19 세계적 대유행 중의 여행을 포함하여 여행에 관해 자세히 알아보려면 아래의 링크를 클릭하십시오.

- [Diabetes: Travel Tips\(당뇨병 - 여행 조언\)](#)
- [Travel and COVID-19\(여행과 COVID-19\)](#)
- [Travel During Pregnancy\(임신 중의 여행\)](#)
- [Travel Health\(여행 보건\)](#)
- [성인에 대한 여행 예방접종\(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [자녀 동반 여행\(HealthLinkBC File #41d\)](#)

## 들불

지금은 들불철입니다. 해마다 BC 주에서는 수백, 수천 건의 들불('산불'이라고도 함)이 발생합니다. 들불은 여러분의 건강과 안전에 영향을 끼칠 수 있습니다. 대기 오염 노출은 폐를 자극할 수 있으며, 이는 염증을 일으키고 면역 반응을 변화시킬 수 있습니다. 그리고 이는 COVID-19 등의 호흡기 감염과 맞서 싸우는 것을 더 어렵게 만들 수 있습니다.

- [Wildfires and Your Health](#)
- [Wildfire: Its Effects on Drinking Water Quality \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

## 유용한 웹사이트

### BC 주 질병통제센터(BC Centre for Disease Control - BCCDC)

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

BCCDC 는 질병을 일으키는 진드기와 진드기 물림에 의해 발병할 수 있는 라임병의 예방에 대한 일반의 경각심을 촉구합니다. 여러분 자신과 가족을 안전하게 지키기 위해 여러분이 할 수 있는 일을 알아보십시오:

- [Lyme Disease - Borrelia burgdorferi infection\(라임병 - 보렐리아 부르그도르페리 감염\)](#)
- [Tick Talk\(진드기 이야기\)](#)
- [Tick Talk\(진드기 이야기\) - 비디오](#)

### 캐나다 보건부(Health Canada)

캐나다 보건부는 캐나다 국민이 건강을 유지 및 증진할 수 있도록 돕는 연방정부 부처입니다. 햇볕과 더위 속에서 안전하게 지내는 방법에 관해 자세히 알아보십시오:

- [캐나다 정부 – Sunscreen tips\(선크림 조언\)](#)
- [캐나다 정부 – Stay sun safe\(햇빛 안전\)](#)
- [캐나다 정부 – Staying Healthy in the Heat\(더위 속에서 건강 유지하기\)](#)
- [캐나다 정부 – Keep children cool!\(아이들의 몸을 서늘하게 유지하십시오!\)](#)
- [캐나다 정부 – It’s way too hot! Protect Yourself from Extreme Heat\(너무 덥습니다! 혹서로부터 여러분 자신을 보호하십시오\)](#)

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 비응급 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 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.