

## 올 봄 귀하의 건강

최종 업데이트: 2024년 2월 23일

봄이 오면 낮 시간이 길어지고 날씨가 따뜻해집니다. 많은 사람들이 스포츠, 하이킹, 캠핑, 정원일 또는 산책을 하며 야외에서 더 많은 시간을 보낼 것입니다. 야생지 속으로 모험을 나가든 집 근방에 머물든, 자신과 가족을 돌볼 줄 아는 것은 중요합니다.

이 페이지에서는 올 봄에 안전하고 건강하게 생활하는 법에 대한 정보를 안내합니다.

### 주요 주제

#### 천식

천식은 기도에 붓기와 염증을 유발하는 일반적인 만성 질환입니다. 계절성 알레르기는 천식 발작을 일으키거나 악화시킬 수 있습니다. 천식은 하나 이상의 호흡기 증상을 동반할 수 있습니다. 자세한 내용은 [천식에 대해 알아보기](#) 페이지를 참조하십시오.

- [천식 알레르기 면역주사](#)
- [운동으로 유발되는 천식](#)

#### 일반적인 스포츠 부상 및 응급 처치

사고는 항상 발생할 수 있습니다. 이 섹션에서는 일반적인 스포츠 및 놀이 관련 부상을 예방하고 치료하는 방법을 다룹니다.

- [타박상 및 피부 아래 혈반](#)
- [팔꿈치 부상](#)
- [손가락, 손, 손목 부상](#)
- [다리 부상](#)
- [스포츠 및 기타 활동으로 인한 아동 부상 예방](#)
- [스포츠 경기 중 입은 머리 부상 후 경기로 복귀](#)

응급처치 및 가벼운 부상에 대해 집에서 할 수 있는 치료법에 대한 자세한 내용은 [응급처치 학습 센터](#) 참조하십시오.

#### 곤충 물림 및 쏘임

봄에는 곤충의 계절이 시작됩니다. 곤충에 물리거나 쏘임을 피하는 방법과 곤충 물림 및 쏘임에 어떻게 대처해야 하는지 알아보십시오.

- [곤충 쏘임 알레르기](#)
- [곤충 물림 및 쏘임에 대한 가정 치료법](#)
- [곤충 물림, 쏘임 및 거미 물림](#)
- [방충제 및 DEET\(HealthLinkBC 파일 #96\)](#)
- [진드기 물림과 질병\(HealthLinkBC 파일 #01\)](#)
- [곤충 또는 거미독에 대한 독성 반응](#)

## 신체 활동

몇 달 간의 추운 겨울을 보낸 많은 사람들은 야외로 나가 더 온화한 봄의 날씨를 즐길 수 있어 신이 납니다. 신체 활동의 이점, 신체 활동의 목표를 세우는 방법 및 안전을 지키는 방법에 대해 알아보십시오.

- [활동적인 생활](#)
- [신체 활동이 주는 건강상의 이점](#)
- [안전한 장비 선택법](#)
- [방해 요소 극복하기: 일상생활 속에서 신체 활동 늘리기](#)
- [SMART 목표 설정](#)

## 식물 및 야생 동물

주변 환경에 대해 더 많이 알수록 안전을 지키기가 더욱 쉬워집니다. 이 지역에 서식할지 모르는 식물 및 야생 동물에 대해 알아보고, 안전하게 야생지를 탐험하는 법에 대해 알아보십시오.

- [매미 나방 항공 방제\(HealthLinkBC 파일 #90a\)](#)
- [설치류\(쥐 및 생쥐\) 방제\(HealthLinkBC 파일 #37\)](#)
- [야생지 보건 위험\(HealthLinkBC 파일 #24\)](#)
- [덩굴 옷나무, 오크 나무, 붉나무](#)
- [동물 근처에서 건강 지키기](#)

## 계절성 알레르기

꽃의 개화와 식물의 성장은 알레르기 시즌이 도래했음을 의미합니다. 꽃가루는 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다. 이와 같은 알레르기 항원은 천식 발작도 유발할 수 있습니다. 무엇이 알레르기를 유발하고, 어떤 증상이 있으며 어떻게 가정에서 치료할 수 있는지 등 계절성 알레르기에 대해 알아보십시오.

- [알레르기성 비염](#)
- [알레르기: 야외 알레르기 유발 물질 피하기](#)
- [알레르기: 알레르기 면역주사를 맞아야 하나?](#)
- [건초열 및 기타 계절성 알레르기](#)
- [처방전 없이 살 수 있는 알레르기 치료약](#)

## 햇빛 안전

낮시간이 길어지고 햇볕도 더욱 뜨거워지면 일광화상의 위험도 높아집니다. 햇살 가득한 날씨를 스마트하게 즐기는 법을 알아보십시오.

- [더위 물리치기](#)
- [햇볕으로부터 피부 보호하기](#)
- [주보건당국: 햇빛 안전](#)
- [어린이의 햇빛 안전\(HealthLinkBC 파일 #26\)](#)
- [일광화상](#)
- [자외선\(HealthLinkBC 파일 #11\)](#)

---

HealthLinkBC 파일 항목에 대한 자세한 내용은

[www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비응급 건강 정보 및 조언은 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 를 방문하거나 **8-1-1** 번(수신자부담)으로 전화하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 **7-1-1**번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.