

# 쿨 키트

아래 도구와 팁을 활용하여 더위를 식히세요

## 온도계



- 여러분 자신과 여러분이 돌보는 분들의 실내 온도를 모니터링하세요
- 온열 질환에 취약하신 분들은 26~31°C의 온도에서 오랜 시간을 보내는 것이 위험할 수 있습니다
- 온열 질환에 취약하신 분들은 31°C 이상의 온도에서 잠깐 계시는 것도 되도록 피하셔야 합니다

## 작은 토트 용기



- 더위를 식히기 위해 찬물 샤워, 목욕 또는 물수건으로 몸을 닦아주세요
- 냉수는 열의 발산을 돕습니다
- 목욕을 할 수 없는 경우 쿨 키트 용기에 찬물을 채워 발을 담그거나 물수건으로 몸을 닦아주세요

## 수건



- 수건을 적셔 몸을 닦아주세요
- 셔츠나 옷을 적신 후 입으셔도 됩니다

## 젤 찜질팩



- 젤 찜질팩을 냉동고에 넣으세요
- 시원해지면 찜질팩을 천으로 싸서 목, 겨드랑이 또는 서혜부에 놓으세요
- 냉동고에 넣었다가 자주 꺼내 사용하세요

## 물병



- 갈증을 느끼기 전에 물을 충분히 마셔야 수분이 유지됩니다

## 분무 병



- 젖은 셔츠를 입거나 물수건을 대고 있는 것 외에도 분무 병에 찬물을 채워 몸에 뿌려주세요
- 물을 자주 많이 뿌려주세요

자세한 사항이나 최근 소식은 [vch.ca/heat](https://vch.ca/heat) 또는 [vancouver.ca/hot-weather](https://vancouver.ca/hot-weather) 를 참조하세요

