

# 더운 여름철 중 안전 유지

다음 팁으로  
준비하십시오



## 도움이 필요한 경우

응급 상황시

9-1-1 전화

의료 관련 질문은

8-1-1 전화

냉방시설이 제공되는  
공공장소 위치 정보는

3-1-1 전화

(참고: COVID-19로 인해 변경될 수 있음)

위 전화번호로 번역 서비스를 이용할 수 있습니다

- 1 가능한 햇볕 노출을 피하십시오.
- 2 선선하거나 에어컨이 설치된 장소에서 시간을 보내시고 밖에서는 그늘을 찾으십시오. 다른 사람과 2미터의 거리를 유지하십시오.
- 3 모자, 가볍고 헐렁한 옷, 선스크린을 사용하십시오.
- 4 목이 마르기 전에 물과 같은 시원한 액체로 충분한 수분섭취를 하십시오. 샐러드나 과일과 같이 물이 포함된 차가운 음식을 더 많이 섭취하십시오.
- 5 얼굴과 목에 시원한 물을 뿌리거나 젖은 수건으로 체온을 낮추십시오. 시원한 샤워 나 목욕을 하십시오.
- 6 천천히 걷고 과열되는 활동을 줄이십시오.
- 7 창백하거나, 땀이 많이 나거나, 현기증 또는 구역질이 나면 의사의 진료를 받으십시오.
- 8 COVID-19로 인해 집을 떠날 수 없거나 열에 더 취약한 사람과 전화, 화상채팅 또는 거리를 유지하며 직접 체크인 하십시오. 애완동물도 확인하십시오.
- 9 낮에는 블라인드나 커튼을 닫고 밤에는 시원 할때만 창문을 여십시오. 열린 창 근처에 선풍기를 사용하여 더 시원한 공기를 안으로 이끌어 드리십시오.
- 10 건조기 및 식기세척기와 같은 열 발생 기기 사용을 자제하십시오.

**더운날씨에 안전 유지 방법에  
대한 제한 내용과 번역 된 조언은  
다음 웹사이트를 방문하십시오:  
[vancouver.ca/hot-weather](https://vancouver.ca/hot-weather)**