

# 무더위를 안전하게 보내세요

## 더위를 이길 계획을 세우 세요



## 도움이 필요한 경우

### 의료 응급 상황 시

9-1-1 전화

### 온열 질환 증상에 관한 질문은

8-1-1 전화

### 냉방이 잘 되는 공공장소 위치 정보는

3-1-1 전화

위의 전화번호는 통역 서비스가 제공됩니다

1 선선하거나 에어컨이 있는 곳에서 시간을 보내세요.

2 야외에서는 그늘에 머무르세요.

3 챙이 넓은 모자, 가볍고 헐렁한 옷과 자외선 차단제를 이용하세요.

4 목이 마르지 않더라도 물 등 시원한 음료를 충분히 마시세요. 샐러드나 과일 등 수분 함량이 높은 찬 음식을 더 많이 섭취하세요.

5 얼굴과 목에 찬물을 뿌리고 젖은 옷을 입거나 젖은 수건으로 체온을 낮추세요. 찬물로 샤워나 목욕하세요.

6 천천히 걷고 과열되는 활동을 줄이세요.

7 응급 상황 징후를 파악하세요. 열사병의 주요 증상으로는 높은 체온, 어지럼증 또는 기절, 혼돈상태, 혈응력 상실, 또는 뜨겁고 붉은 피부가 있습니다.

8 전화, 화상 채팅 또는 대면으로 더위에 취약한 분들의 안부를 확인하세요. 고위험군에는 60세 이상의 노인, 독거인, 기저 질환자 및 정신질환자, 마약 사용자가 포함됩니다. 반려동물도 잊지 말고 확인하세요.

9 낮에는 블라인드나 커튼을 닫고 밤에 시원할 때만 창문을 여세요.

10 26도 이상의 실내 온도는 어떤 분들에게 위험할 수 있습니다. 실내 온도가 31도 이상이면 에어컨이 있는 곳으로 이동하세요.

## 자세한 정보 및 최근 소식

[vancouver.ca/hot-weather](https://vancouver.ca/hot-weather)

번역 서비스 이용 가능

