밴쿠버에서 시원하게 지내기

무더위를 안전하게 보내세요

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, 협응력 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. 26~31도의 실내 온도는 어떤 분들에게 위험할 수 있습니다. 실내 온도가 31도 이상이면 에어컨이 있는 곳으로 이동하세요.

자세한 정보 및 최근 소식

vancouver.ca/hot-weather

(번역 서비스 이용 가능)

알아야 할 사항

- 폭염 경보 발효 시 커뮤니티 센터 내 쿨링 센터는 오전 9시부터 오후 8시까지 운영되며, 일부는 늦게까지 개장합니다. 폭염 비상사태 기간에는 운영시간이 연장됩니다. 도서관 쿨링 센터는 정규 이용 시간에 운영되며 도서관마다 다를 수 있습니다.
- 쿨링 센터는 누구나 이용할 수 있습니다. 쿨링 센터를 방문하기 위해 등록, 결제 또는 신분증을 제시할 필요가 없습니다. 쿨링 센터에는 좌석, 물, 화장실이 구비되어 있습니다.

다음 센터를 제외한 모든 커뮤니티 쿨링 센터에서는 얌전한 반려 동물을 받습니다 :

> 에블린 샐러 센터 (404 Alexander Street)

> 카네기 커뮤니티 센터 (401 Main Street)

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

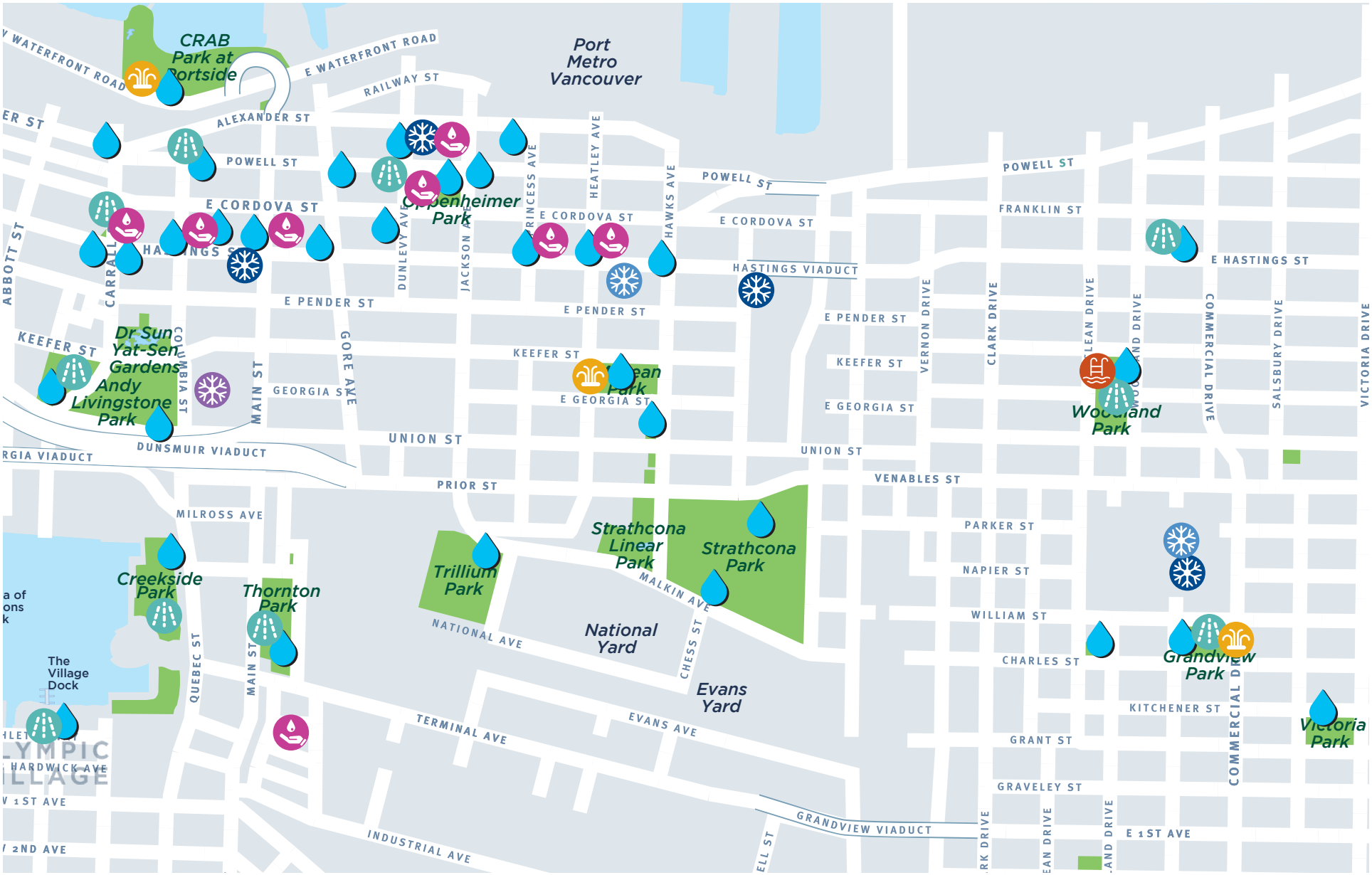
밴쿠버시는 양도되지 않은 모스퀴암 (*xʷməθkʷəy̓əm*), 스콰미시 (*Sḵwx̱wú7mesh*), 슬레일와우터 (*səlilwətaɬ*) 원주민 영토를 인지합니다.

Korean | ©2024 City of Vancouver | 24-137
Last update: June 2024

밴쿠버에서 시원하게 지내기

스트래스코나/다운타운 이스트사이드

CITY OF VANCOUVER



도서관 쿨링 센터

커뮤니티 센터내 쿨링 센터

쿨링 센터

연무대

더위를 피할 수 있는

WP물놀이 수영장

플라자

스프레이 파크 손 세척대 음수대