

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

(번역 서비스 이용 가능)



밴쿠버시는 양도되지 않은 모스퀴암 (*x̣ᵐməθḳᵐəyám*), 스콰미시 (*Sḳẉx̣ẉú7mesh*), 슬레일와우터 (*səlilwətaʔ*) 원주민 영토를 인지합니다.



## 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 안전한 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

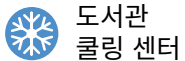
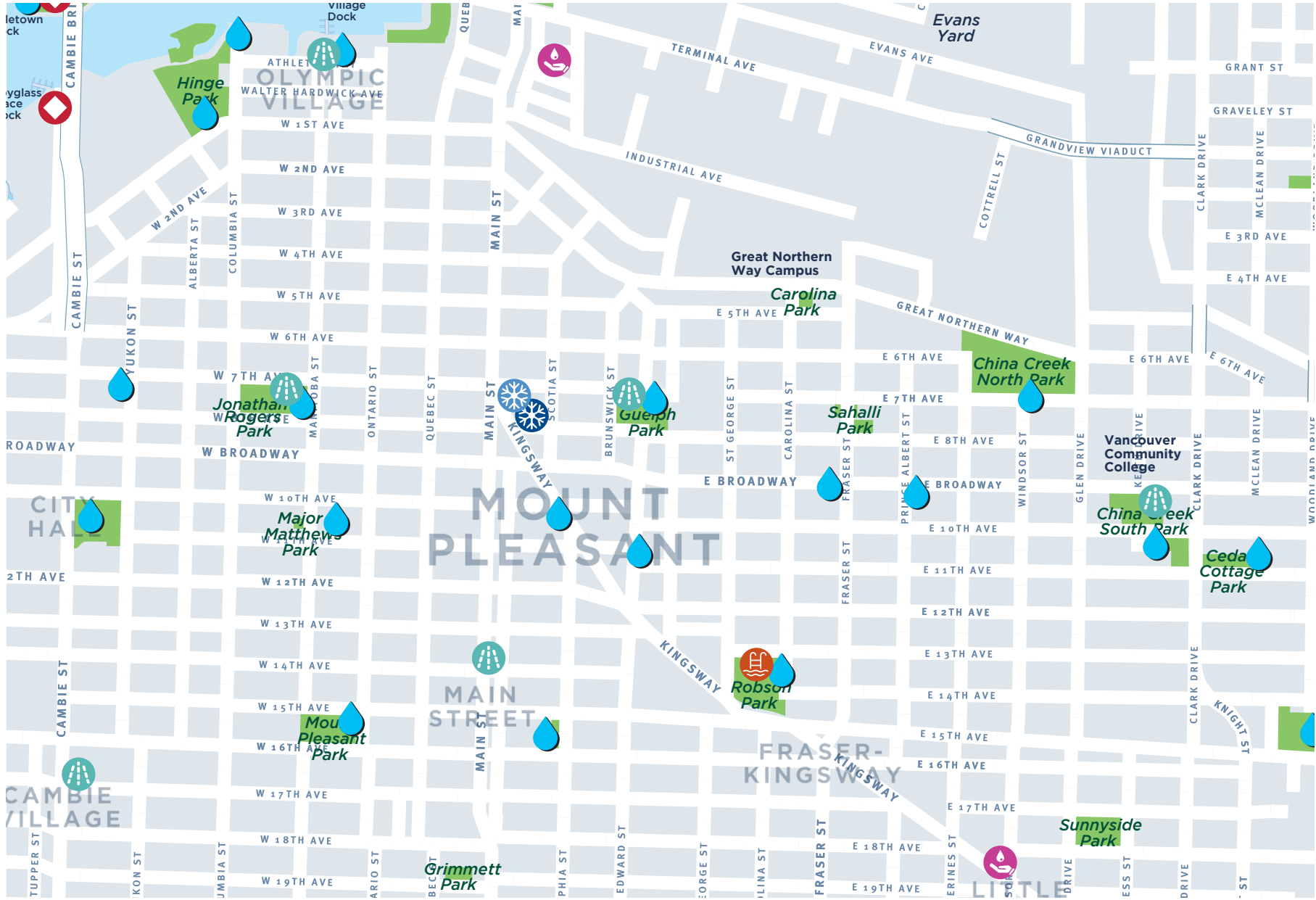
위치 정보는 :

3-1-1 전화

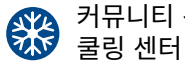
위의 전화번호는 통역 서비스가 제공됩니다

# 밴쿠버에서 시원하게 지내기

## 마운트 플레전트



도서관  
쿨링 센터



커뮤니티 센터내  
쿨링 센터



연무대



더위를 피할 수  
있는 플라자



WP물놀이  
수영장



손 세척대



음수대