

August 10, 2021

## 공중 보건 관계자들, 로어 메인랜드 주민에게 예보된 불볕더위에 주의 촉구 Public Health officials urge Lower Mainland residents to take precautions during anticipated high temperatures

로어 메인랜드, B.C. - 캐나다 환경부는 8 월 10 일 흑서 경보를 발령하고 8 월 12 일 목요일부터 8 월 15 일 일요일까지 기온 상승을 알렸습니다. 밴쿠버 코스타일 헬스(VCH)와 프레이저 헬스(FH) 보건 담당관들은 주민들에게 지속되는 고온이 건강에 미치는 위험에서 자신과 취약한 사람들을 보호할 대비책을 세울 것을 다시 촉구하고 있습니다.

예보된 기온은 6 월 폭염 사태 시의 기록적인 폭염 경보 수준까지는 안 될 것으로 예상되지만, 공중 보건 당국은 불볕더위에 미리 대비하고 안전을 유지할 대책을 세울 것을 촉구합니다. 앞선 폭염 사태로 볼 때, 이번 예상 기온은 이 정도 기온에 익숙하지 않을 수 있고 냉방 등 시원한 환경을 쉽게 이용하지 못할 수 있는 로어 메인랜드 일부 주민의 건강에 부정적인 결과를 초래하는 수준인 것으로 드러났습니다. 열스트레스는 건강에 당장 위험을 초래할 수 있습니다. 온열 질환의 증상으로는 갈증, 현기증, 의식 혼돈, 쇠약, 의식 상실을 비롯한 실신이나 졸도 등이 있습니다.

실내 온도가 높으면 고령자와 만성 질환자들은 특히 위험할 수 있습니다. 보건 담당관들은 로어 메인랜드 주민들에게 자신과 다른 사람들을 보호할 대비책을 세울 것을 강력히 권고하고 있습니다. 앞으로 며칠간 따를 수 있는 중요한 대책은 다음과 같습니다.

- **취약한 사람들의 상태를 정기적으로 확인** - 혼자 사는 사람들, 특히 고령자는 온열 질환의 위험이 큼니다. 증상이 없는지 정기적으로 확인합니다.
  - 질병의 징후를 발견하면 시원한 실내나 그늘진 공간으로 이동하도록 돕고, 수분 섭취를 도우며, 의료적 도움을 구합니다.
  - 긴급 진료 지원이 필요하면 9-1-1 로 즉시 전화합니다.
- **지속적인 수분 섭취** - 활동 참여 여부와 관계없이 시원한 무알콜 음료(가급적이면 물)를 마십니다. 목마를 때까지 기다리지 마십시오. 의사가 일반적으로 마시는 수분의 양을 제한하거나 이뇨제를 복용하는 사람은 날씨가 더운 날 동안 마실 수 있는 물의 양을 늘리는 방법을 묻습니다.

Korean

24 시간 미디어 전화: 604 202 2012

| vch.ca

| @VCHhealthcare



| 1

- **어린이와 반려동물 보호** - 어린이나 반려동물은 주차된 차 안에 혼자 두면 절대 안 됩니다. 외부 온도가 34°C(93°F)일 때 밀폐된 차 안의 온도는 20 분 안에 52°C(125°F)까지 오를 수 있습니다.
- **냉방이 되는 공간 이용** - 냉방이 되는 시설(예: 쇼핑센터, 도서관, 커뮤니티 센터, 음식점, 친구나 가족의 집)을 찾습니다.
  - 공공 물놀이 수영장이나 물놀이 공원, 수영장을 이용하거나 시원한 물로 목욕이나 샤워를 합니다.
  - 고온에서는 선풍기만으로 효과가 없습니다. 선풍기 앞에 앉기 전에 시원한 물을 분무하거나 젖은 수건으로 몸을 적시는 것은 열을 빨리 식히는 방법입니다.
- **날씨에 맞는 옷차림** - 헐렁하고 가벼운 옷을 입습니다. 챙이 넓은 모자와 선글라스를 착용하여 햇빛에서 스스로 보호합니다.
- **집을 시원하게 유지** - 창문을 열고, 가리개를 닫고, 에어컨을 사용하고(있는 경우), 열을 가하지 않는 음식을 준비합니다.
- **햇빛 회피** - 그늘에 머물거나 SPF 15 이상 자외선 차단제를 사용합니다.
- **더울 때 힘든 일이나 운동 금지** - 꼭 운동을 해야 하거나 힘든 일을 해야 하면 1 시간마다 2~4 잔의 무알코올 음료를 마십니다. 낮 시간의 야외 활동을 이른 아침과 저녁 시간으로 제한합니다.
- **치료 조치** - 위독하거나 생명을 위협하는 증세가 있으면 9-1-1 로 전화하거나 가까운 응급실로 가시기 바랍니다. 여기에는 누구든지 호흡 곤란이나 숨참, 가슴 통증이 있는 사람이 포함됩니다.
  - 여름에 생명을 위협하지 않는 다른 문제들은 치료를 받을 방법이 여러 가지 있습니다. 긴급 일차 진료 센터(UPCC)는 저녁과 주말에 주 7 일 문을 열며, 48 시간 안에 치료를 받아야 하는 예기치 않은, 생명을 위협하지 않는 건강 문제를 다루고 진료를 제공합니다.
  - 어디에서 치료를 받아야 할지 잘 모르는 경우 8-1-1 이나 가정의에게 연락하시기 바랍니다.

[VCH.ca](http://VCH.ca) 에서 더위가 건강에 미치는 영향을 자세히 알아보십시오. 온열 질환을 자세히 알아보려면 HealthLink BC 에 811 로 연락하십시오. **프레이저 헬스** 가상 진료를 이용하면 보건 전문가와 연결될

수 있습니다. 1-800-314-0999 로 전화하거나 [www.fraserhealth.ca/virtualcare](http://www.fraserhealth.ca/virtualcare) 에서 주 7 일 오전 10 시부터 오후 10 시까지 웹 채팅을 이용하면 됩니다.

VCH 는 리치먼드, 밴쿠버, 노스 쇼어, 선샤인코스트, 시 투 스카이 회랑 지대, 파월 리버, 벨라 벨라, 벨라 콜라 등 관내 100 만여 주민에게 41 억 달러 상당의 지역 사회, 병원, 장기 요양 서비스를 제공하는 일을 담당하고 있습니다. VCH 는 또한 BC 전역의 주민들에게 전문 진료와 서비스를 제공하고 있으며, BC 주에서 보건 교육과 의료 연구의 중추 역할을 하고 있습니다.

프레이저 헬스는 버나비에서 코스트 세일리시 및 잉클라캡 무 부족의 전통 영토에 있는 프레이저 캐니언에 이르는 20 개의 다양한 지역 사회 내 180 만여 주민들에게 병원 및 지역 사회 기반 의료 서비스를 제공하는 일을 담당하고 있습니다. 근 40,000 명의 직원과 의료진, 자원봉사자로 구성된 우리 팀은 '더 나은 건강, 최고의 의료'라는 우리의 비전을 지키려고 환자와 가족, 지역 사회에 서비스를 제공하는 일에 전념하고 있습니다.

###

### 연락처 CONTACT:

밴쿠버 코스탈 헬스 미디어 전화: 604.202.2012 | 프레이저 헬스 미디어 전화: 604.613.0794