

# 올여름 더위를

## 대비하세요

이번 여름의 더위와 공기의 질에  
관한 최신 정보를 다음 웹  
사이트에서 계속 알아보세요.



[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)



## 시원하게 지내시는 방법

- **물로 몸을 식히면 도움이 됩니다.** 물을 충분히 마시거나, 젖은 셔츠를 입거나, 젖은 수건을 피부에 대거나, 시원한 물로 목욕이나 샤워를 하거나, 욕조에 시원한 물을 채우고 다리를 담그세요.
- **집을 시원한 상태로 유지하세요.** 너무 더울 때는 선풍기로 충분하지 않습니다. 낮이 더운 낮에는 창문을 닫고 밤에는 창문을 열어 시원한 공기가 들어오게 하세요. 낮에는 블라인드/커튼을 닫아주세요. 에어컨이 있고 전기료를 감당할 형편이 된다면 사용하세요.

- 사랑하는 사람들의 상태를 살피거나 그 사람들이 나의 상태를 최소한 하루에 두 번 살피게 하세요.
- **집 기온이 31도를 넘으면**, 다른 곳에 머물거나 거주지 무더위 쉼터로 갈 계획을 세우세요.
- **거주지 시청에 연락하여** 무더위 쉼터의 위치를 알아보세요.  
자세한 정보: [fraserhealth.ca/coolingcentres](https://fraserhealth.ca/coolingcentres)

더위와 공기의 질 업데이트는 뉴스를 보고 듣거나 **WeatherCAN** 앱을 다운로드하세요.

열사병 증상 등 응급 의료 상황이 발생하면 **9-1-1에  
전화하세요. 또는 가까운 병원 응급실로 가세요.**

열사병 징후일 수 있는 증상은 체온 상승, 어지럽거나  
실신할 것 같음, 헛갈림, 동작 조정력 저하, 피부가 아주  
뜨겁고 빨개짐 등입니다.

**[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)**