

# 산불 연기

산불 연기가 건강에 미치는 영향에 특히 민감한 사람들이 있습니다.  
고령자, 유아와 어린아이, 임신한 사람들, 만성 질환이 있는 사람들은 각별히 주의하여야 합니다.



## 일반적인 징후

- 눈이 아프고 눈물이 남
- 콧물
- 두통
- 인후통
- 기침
- 폐 자극

## 더 심한 징후

- 숨참
- 심한 기침
- 쉼썩거림
- 빠른 심장 박동
- 가슴 통증
- 현기증

누구든지 위 징후가 있는 사람은 의료적 도움이 필요합니다.



건강을 보호하는 가장 좋은 방법은  
산불 연기에 대한 노출을 줄이는 것입니다.



### 몸 상태를 확인합니다

- 자신의 몸 상태가 어떤지 의식하세요.
- 주위 사람들에게 연기의 영향을 받은 징후가 있는지 살피세요.



### 미리 계획하고 날씨 정보를 확인합니다

- 지역의 최근 대기 질 수치와 경보/주의보를 정기적으로 확인하세요.



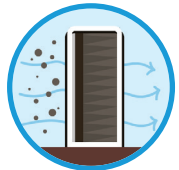
### 수분을 섭취합니다

- 물을 많이 마시세요.
- 돌봄을 받는 사람들에게 물을 드리세요.



### 열을 식히고 공기를 정화합니다

- 기존의 집중식 HVAC 시스템을 조절하여 실내 공기를 거르거나 HEPA 공기 필터가 있는 이동식 공기 정화기를 사용하세요.



### 노출을 줄입니다

- 실외 신체 활동을 줄이세요.
- 연기가 심할 때는 실내에서 머무르세요.



- 연기가 많이 나는 때는 창문과 문을 닫아주세요.
- 더운 날에는
  - 실내 온도를 쾌적한 수준으로 유지하세요.
  - 에너지 효율이 좋은 냉방기와 이동식 공기 정화기로 시원하고 공기가 깨끗한 공간을 만드세요.



\*주의: 불별더위는 건강에 위험할 수 있습니다.

여름철에는 산불 연기와 더위가 둘 다 건강에 문제를 일으킬 수 있습니다. 공기의 질에 관한 자세한 정보:  
[fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality](http://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality)

2021년  
4월

온열 질환, 더운 계절에 대비하기, 더위 중 건강 유지하기 등에 관한 자세한 정보:  
[fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/sun-safety](http://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/sun-safety)