

무더위를 이기는 방법

몸을 식히세요



- 옷을 물에 적시면 체온을 낮추는데 도움이 됩니다
- 물에 적신 천이나 냉각 팩을 목/손목에 댍니다
- 시원한 물(찬물이 아님)이 든 욕조에 앉아 있거나 다리를 담급니다

수분을 섭취하세요



- 물/시원한 음료를 마십니다
- 생과일과 신선한 샐러드를 먹습니다
- 목마르기 전에 음료를 마십니다. 갈증만이 탈수의 증거는 아닙니다

실내의 열기를 줄이세요



- 낮: 창문을 닫아 거실과 일하는 공간을 식히고, 창문 가리개, 에어컨, 분무기를 사용합니다
- 밤: 창문을 열어 놓고 선풍기를 창문 근처에 두어 시원한 공기가 들어오게 합니다

반려동물을 보호하세요



- 그늘과 시원한 마실 물을 마련해주고 시원한 물로 목욕을 시킵니다
- 반려동물을 절대로 자동차 안이나 직사광선에 방치하지 않습니다
- 야외 활동은 하루 중 선선한 시간에 하도록 계획합니다. 아스팔트가 맨발에 너무 뜨거울 수 있습니다

햇볕 노출을 피하세요



- 챙이 넓고 바람이 잘 통하는 모자를 쓰거나 양산을 사용합니다
- 하루 중 가장 더운 시간에는 힘든 활동을 삼가거나 제한합니다
- 바깥에 있어야 하면 그늘을 찾습니다
- 자외선 차단제를 사용합니다

의사에게 문의하세요



- 약을 복용 중이면 더 주의해야 하는지 의사나 간호사, 약사에게 문의합니다
- 일부 건강 문제는 더운 날씨에 더 악화할 수 있습니다

다른 사람들의 안부를 확인하세요



- 가능하면 가족과 이웃에게 전화하거나 방문합니다

알코올과 카페인을 삼가거나 제한하세요



- 탈수증에 걸릴 수 있습니다

무더위는 위험할 수 있습니다.

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat