



버나비 시니어들을 위한 더위 대비 팁

버나비에 거주하는 시니어 이신가요?



2-1-1에 전화하셔서, 폭염 기간 동안 전화 체크인을 제공하는 서비스에 등록하세요.

더위를 식히기 위해 물을 사용하세요



- 충분한 물을 마시세요.
- 젖은 옷 또는 수건을 입거나 걸치세요.
- 시원한 물로 목욕 또는 샤워를 하세요.
- 발을 시원한 물에 담그세요.

집 안을 시원하게 유지하고, 수시로 실내 온도를 확인해주세요.



- 낮 동안에는 창문과 커튼/블라인드를 닫고, 저녁에 열어주세요.
- 실내 온도가 31도를 넘어서면, 실내 냉방 시스템을 갖춘 장소를 찾아가세요. 만약 상황이 안된다면, 물을 사용해서 몸을 식히세요.
- 선풍기는 공기를 시원하게 만들지 못합니다. 그러니, 폭염 중에는 선풍기의 더운 바람을 쐬지 마세요. 오히려 당신을 더 덥게 만들 수 있습니다.

당신의 가족과 친구, 이웃들 을 확인하세요



- 폭염 시에는, 하루에 적어도 두 번씩은 꼭 확인하세요.
- 가족, 친구 또는 이웃에게 당신의 안부를 확인할 것을 부탁드립니다.
- 버나비 거주 시니어들은 2-1-1에 전화하시면, 폭염 기간 동안 전화 체크인을 제공하는 서비스에 등록할 수 있습니다.

열관련 질환의 증상을 숙 지하세요



- 어지럼증, 정신 혼란, 협응력 (몸을 조화롭게 움직이는 능력) 저하, 체온 상승, 피부가 붉어지는 등의 증상이 있습니다.
- 위의 증상들이 나타나면, 바로 9-1-1에 전화하거나 근처 병원으로 가세요.

www.fraserhealth.ca/heatsafety
에 방문하시면 더 많은 정보와 팁을
얻을 수 있습니다.

이 카드는 폭염 대응을 위한 버나비 기반 이니셔티브의 일환이며, 아래의 기관들의 도움으로 제작되었습니다:

