더위는 위험할 수 있습니다!

노인을 위한 폭염 대비 요령

폭염 대비 계획에 대해 주치의나 간호사와 상담하세요.

- 일부 건강 상태와 약물은 더위를 더 위험하게 만들 수 있습니다.
- 더위는 특히 노인에게 위험합니다.

물로 더위 식히기

- 물을 충분히 마시세요.
- 젖은 옷이나 젖은 수건을 걸치세요.
- 뒷목에 얼음 팩을 대세요.
- 시원한 물로 목욕이나 샤워를 하세요.
- 시원한 물에 발을 담그세요.

집을 시원하게 유지하고 실내 온도 체크하기

- 낮 동안에는 창문과 블라인드를 닫고 저녁에는 열어두세요.
- 실내 온도가 31°C 이상일 경우 에어컨이 있는 장소로 가세요. 그렇지 못할 경우에는 물로 더위를 식히세요.
- 선풍기는 공기를 시원하게 하지 않습니다. 뜨거운 공기를 자신을 향해 불지 마세요. 선풍기 바람이 오히려 더 덥게 만들 수 있습니다. 선풍기는 외부의 시원한 공기를 유입하는데에 사용하세요.

극심한 폭염에 대응하기 위한 버나비 프로젝트의 일환입니다.

www.burnabypcn.ca/heat-safety-for-seniors

아는 사람이 정기적으로 안부를 확인할 수 있도록 계획을 세우세요.

- 아주 더울 때는, 하루에 최소 두 번, 누군가가 안부 확인해주는 것이 필요합니다.

열 탈진과 열사병의 증상 알아두기

열 탈진은 열사병만큼 위험하지 않지만 열사병으로 이어질 수 있습니다. 증상이 있을 경우 8-1-1로 전화하여 조언을 받으세요.

열 탈진:

- 아픈 느낌/구토
- 두통/근육 경련
- 빠른 심장 박동과 호흡
- 피부 발진 또는 과도한 땀 분비
- 조치: 시원한 공간으로 이동, 물 마시기, 물로 피부 식히기

열사병:

- 어지러움 / 실신
- 혼란
- 몸의 부조화
- 매우 뜨겁고 붉은 피부
- 긴급 조치: 911에 전화 또는 병원으로 이동, 도움을 받을 때까지 몸을 시원한 물에 담그거나, 젖은 수건을 두르기

후원자: Burnaby Hospital Foundation

제작자: Burnaby Primary Care Network, fraserhealth, City of Burnaby, ISS of BC Welcoming Newcomers, S.U.C.C.E.S.S., MOSAIC, Burnaby Neighbourhood House, project 1907