



## 건강관리 요령

# 더울 때 건강에 유의하세요

## 모든 사람들은

- > 충분한 수분을 섭취하세요.
- > 가능하면 선풍기나 에어컨이 있는 실내에 머무세요.
- > 외출할 경우, 이른 아침이나 저녁 시간을 선택하고, 그늘진 곳을 이용하세요.
- > 연한색 옷 및 헐렁한 옷을 입고, 모자를 착용하세요.
- > 항상 자외선 차단제를 충분히 바르세요.
- > 너무 더울 때는 야외 운동을 삼가하세요.
- > 얼굴과 몸에 스프레이로 물을 뿌리면 잠 드는데 도움이 됩니다.
- > 열 때문에 몸 상태가 좋지 않다 하더라도 복용중인 약을 계속 드셔야 합니다.

## 아기들과 어린이들

- > 아기와 어린이들은 더울 때 빨리 아플 수가 있기 때문에 잘 관찰해야 합니다
- > 차안은 위험할 정도로 온도가 올라갈 수 있습니다. 따라서 에어컨이 켜져 있더라도, 아기, 어린이나 애완동물들은 차에 절대로 혼자 두지 마십시오.
- > 임신 중이거나 모유 수유 중이라면, 보통때보다 물을 더 많이 마셔야 합니다.
- > 더울 때는 바깥에서 항상 신발을 신으세요. 뜨거운 바닥은 아기나 어린이들의 발에 순식간에 화상을 입힐 수 있습니다

## 노인분들

- > 특히 혼자 사시는 노인분들은 매일 적어도 2번은 살펴 주세요
- > 더울 때는 에어컨을 사용하도록 해주세요. 에어컨이 '냉방(cool)'으로 셋팅이 되어 있는지 확인해 주세요.

## 여러분의 주택

- > 낮에는 커튼, 블라인드와 창을 닫아서 집안을 선선하게 유지하세요
- > 안전하다면, 시원한 공기가 들어올 수 있도록 창문을 열어 두세요
- > 집에 있을 경우, 체온을 낮게 유지하기 위해 될 수 있는 한 옷은 가볍게 입으세요.
- > 더울 때는 음식에 박테리아가 매우 빠른 속도로 증식할 수 있습니다. 모든 날음식은 냉장고에 보관해 주세요
- > 동물들은 온도가 올라가면 힘들어하고 심지어는 사망할 수도 있으니, 애완동물들은 집안에 두거나, 정원에 있는 그늘에 두도록 합니다. 항상 충분한 물을 비치해 두세요.

## 도움을 드립니다

- > 아플 때는:
  - 약사와 상의하거나 GP에게 연락하세요
  - *healthdirect Australia* (전화: 1800 022 222)에 전화하세요.

너무 아프면 인근 병원을 방문하세요. 구급차가 필요하시면 000번을 눌러 주세요.

본내용은 남부 호수 정부의 SA Health가 제공하였습니다.

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

[healthywa.wa.gov.au](http://healthywa.wa.gov.au)