

올겨울 여러분의 보건

기온이 뚝 떨어지고, 낮이 짧아지고, 독감 및 감기 철이 오는 겨울은 우리 건강에 변화를 일으킬 수 있습니다. 우리 중 상당수는 신체 활동을 충분히 하기가 힘들 수도 있습니다. 눈과 얼음은 실외에서 걷거나, 놀거나, 일하는 것을 어렵게 만들 수 있습니다. 독감이나 감기에 걸리는 사람도 많을 것입니다. 겨울철에는 활동적으로 생활하고, 건전한 식생활을 하고, 가족과 우리 자신을 잘 돌보는 것이 특히 중요합니다.

올겨울에 건강하고 안전하게 지내는 것에 관해 알아보십시오.

대비하십시오

PreparedBC 는 BC 주의 원스톱 재난 대비 정보 제공처입니다. 계절에 따른 대비, 비상 계획 세우는 방법, 비상용품 키트에 넣어야 할 것 등에 관한 조언을 보려면 웹페이지 [PreparedBC 공공 비상 대비 및 회복](#)을 방문하십시오.

- [페이스북](#)에서 PreparedBC 를 팔로우하십시오
- [트위터](#)에서 PreparedBC 를 팔로우하십시오

비상 보호소

비상 보호소는 노숙자이거나 노숙자가 될 위험에 처한 사람에게 먹고 자고 씻을 수 있는 임시 숙소를 제공합니다. 몇몇 보호소는 식사, 안전한 소지품 보관소, 그리고 컴퓨터, 전화 또는 TV 가 있는 자원실 등의 추가적 서비스를 제공하기도 합니다. 의료 지원, 지원 인력, 사례관리자의 개인화된 도움 등이 제공될 수도 있습니다. 약천후 보호소 등, 비상 보호소 관련 정보 및 자료는 다음 웹페이지에서 찾아볼 수 있습니다:

- [BC 주 주택공사\(BC Housing\) 보호소 지도](#)
- [BC211: 보호소 및 노숙자 헬프라인](#)

따뜻한 피난소

EmergencyInfoBC 에서는 한파 중 [동상 및 저온 노출](#)에 대비하여 따뜻한 피난소 및 비상 보호소 목록을 제공합니다. [EmergencyInfoBC 웹사이트](#)에서 [피난소](#)에 대해 알아보십시오.

특집 주제

겨울철의 일반적 질병 및 상해

겨울철에는 감기 및 독감, 그리고 몇몇 질환 및 질병이 더 일반적이거나 악화할 수 있습니다. 연말연시는 또한 많은 이들에게 스트레스를 주는 시기가 될 수 있으며 계절성 정서장애(SAD)를 일으킬 수 있습니다. 그뿐 아니라 눈과 얼음으로 인해 낙상 사고 및 상해의 위험이 높아질 수 있습니다. 이러한 일반적 질환에 관해 자세히 알아보려면 웹페이지 [겨울철의 일반적 질병 및 상해](#)를 방문하십시오.

추운 날씨

겨울에는 기온이 뚝 떨어져 바깥이 매우 추울 수 있습니다. 추위 노출과 여러분 자신 및 가족을 보호하기 위해 취할 수 있는 조치에 관해 알아보십시오:

- [추위 노출: 체온 손실 경로](#)
- [추위 노출: 무엇이 상해 위험을 높이거나?](#)
- [냉온 노출](#)
- [건조한 피부와 가려움증](#)
- [저체온증과 냉온 노출](#)

겨울철의 건전한 생활

남녀노소, 삶의 단계를 막론하고 건전한 식생활과 신체 활동은 사회적, 신체적 및 정신적 안녕을 촉진합니다. 건전한 생활양식을 위해 할 수 있는 일에 관한 조언을 보려면 웹페이지 [겨울철의 건전한 생활](#)을 방문하십시오.

응급실에 가야 할 경우

병원 응급실은 매우 분주할 수 있으므로 언제 자신이나 가족 구성원이 응급실에 가야 하는지 준비하고 알아보십시오. 자세한 정보는 아래를 참고하십시오:

- [BC 아동병원: BC 아동병원 응급실에 가야하는 경우](#)
- [프레이저 보건당국: 아동의 열을 동반한 감기에 대한 사실](#)
- [프레이저 보건당국: 2022/23 년도 동절기 지침](#)
- [응급실로 가야하는 경우](#)

유용한 웹사이트

Fraser Health Authority

겨울 동안 건강하고 행복하게 지내는 방법에 관한 조언을 보려면 웹페이지 [건전한 겨울철 가이드](#)를 방문하십시오.

Island Health

겨울 동안 건강하고 행복하게 지내는 방법에 관한 조언을 보려면 웹페이지 [연말연시 건강: 울겨울에 안전하게 지내는 방법](#)을 방문하십시오.

Vancouver Coastal Health

울겨울에 낙상을 예방하는 방법을 알아보려면 웹페이지 [낙상 예방 조언](#)을 방문하십시오.

적절한 보건의료 서비스 제공자를 선택하는 방법을 알아보려면 웹페이지 [연말연시 보건의료](#)를 방문하십시오.

ImmunizeBC

ImmunizeBC는 BC주 주민의 건강을 증진하고, 예방접종으로 예방할 수 있는 질병에 의한 감염을 억제하기 위해 노력합니다. 개인, 가정 및 보건의료 서비스 제공자에게 예방접종 관련 정보를 제공하며, BC주 가정들이 더 쉽게 예방접종을 맞을 수 있게 해주는 도구도 제공합니다:

- [부모를 위한 예방접종 안내\(PDF 1.72 MB\)](#)
- [문자 메시지로 예방접종 리마인더를 받으십시오!](#)
- [ImmunizeBC](#)
- [보건소 찾아보기](#)

최종 개정일: 2024년 10월

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 **8-1-1** (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 **7-1-1**로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.