

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 대해 알아보십시오.

대비하십시오

PreparedBC는 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 PreparedBC를 팔로우하십시오
- [트위터](#)에서 PreparedBC를 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 TV가 있는 자원실 등의 추가적 서비스를 제공하기도 합니다. 의료 지원, 지원 인력, 사례관리자의 개인화된 도움 등이 제공될 수도 있습니다. 악천후 보호소 등, 비상 보호소 관련 정보 및 자료는 다음 웹페이지에서 찾아볼 수 있습니다:

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

따뜻한 피난소

EmergencyInfoBC에서는 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

BCCDC: 더 안전한 축하 및 기념 행사

COVID-19 가 여전히 기승을 부리고 있는 지금 [안전한 친교 생활](#)에 대해 고려해 볼 사항을 참조하십시오.

Fraser Health Authority

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

Island Health

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

Vancouver Coastal Health

울거울에 낙상을 예방하는 방법을 알아보려면 웹페이지 [낙상 예방 조언](#)을 방문하십시오. 적절한 보건의료 서비스 제공자를 선택하는 방법을 알아보려면 웹페이지 [연말연시 보건의료](#)를 방문하십시오.

ImmunizeBC

ImmunizeBC 는 BC 주 주민의 건강을 증진하고, 예방접종으로 예방할 수 있는 질병에 의한 감염을 억제하기 위해 노력합니다. 개인, 가정 및 보건의료 서비스 제공자에게 예방접종 관련 정보를 제공하며, BC 주 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](#)

최근 검토: 2022 년 12 월

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.