

### 건강관리 요령

더울 때 건강에 유의하세요

## 모든 사람들은

* 충분한 수분을 섭취하세요.
* 가능하면 선풍기나 에어콘이 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 더울때는 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 더울때 빨리 아플 수가 있기 때문에 잘 관찰해야 합니다
* 차안은 위험할 정도로 온도가 올라갈 수 있습니다. 따라서 에어콘이 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 에어콘을 사용하도록 해주세요. 에어콘이 ‘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 박테리이가 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 호주 정부의 SA Health가 제공하였습니다.