

더위 이기기

안전한 계절을 위한 건강 조언

- 많은 수분을 섭취합니다
- 더운 낮 동안의 계획을 세웁니다 - 오전 11 시에서 오후 5시 사이에 실외에 있는 것을 피합니다
- 신체적 활동을 최소화합니다
- 알코올 음료나, 뜨거운 음료 혹은 단 음료를 피합니다
- 노인 친구, 이웃과 친척들의 안전을 확인합니다 (특히 이들이 독거하는 경우)
- 면 등 천연 섬유로 만든 밝은 색상의 느슨한 옷을 입습니다
- 시원한 샤워나 목욕을 합니다
- 창문에 차양을 달거나 커튼을 닫아 집을 시원하게 하고, 안전할 경우 밤에 창문을 열어 시원한 공기가 들어 오도록 합니다
- 에어컨이 설치되어 있을 경우 필요할 때를 대비하여 작동이 되는지 미리 확인합니다
- 에어컨이 없을 경우 도서관, 쇼핑센터 혹은 극장 등 시원한 장소에서 시간을 보냅니다. 일찍 가도록 하여 한 낮의 바깥 더위를 피합니다.

영어 이해에 어려움이 있을 경우,
번역통역서비스에 131 450으로 연락하십시오



Health

KOREAN

열사병의 증세는 어떠한 것인가요?

- 현기증
- 심한 갈증
- 혼미함, 조절 장애
- 두통
- 피부 건조
- 구역질 혹은 구토
- 쓰러짐
- 의식 상실

이러한 증세가 진전되는 사람은

- 시원한 장소로 옮깁니다
- 찬물에 적신 스폰지로 몸을 닦아 시원하게 합니다
- 의식이 있을 경우 물을 마시도록 합니다
- 000으로 연락하여 앰블런스를 요청합니다

더위를 건강하게 나는 더 자세한 정보를 원하시면 www.health.nsw.gov.au 혹은 www.mhcs.health.nsw.gov.au 를 방문하십시오