



2012년  
여름

## 더운 날씨에 시원함을 유지하기

열탈진 및 열사병과 같은 더위로 인한 질병은 심각하며 생명을 위협할 수 있습니다. 노인과 건강에 문제가 있는 사람들이 더위로 인한 질병에 걸릴 위험이 가장 높습니다.

더위로 인한 질병은 예방할 수 있습니다. 나이든 친지, 이웃, 가족 또는 세입자가 있으시면 올 여름에 이들을 살피도록 하십시오! 이 분들에게 수분을 공급하고 온도를 서늘하게 하며, 편안히 지내도록 하고 다음 사항을 알려 드리십시오.

### 충분한 수분 섭취.

- 하루 종일 수시로 물 마시기.
- 탄산음료, 차 같은 카페인 함유 음료와 알코올을 피할 것(탈수현상을 유발할 수 있습니다).

### 야외에서 시원함 유지하기.

- 하루 중 가장 기온이 높은 시간에 외출하지 않기(오전 10시 - 오후 2시).
- 그늘에서 휴식을 취하고, 선크림을 바르고, 가벼운 옷, 모자, 선글라스로 시원함 유지하기.

### 실내에서 시원함 유지하기.

- 창문을 열고 선풍기를 사용하거나 에어컨 사용하기.
- 냉방 시설을 갖춘 도서관, 쇼핑 센터, 영화관이나 어르신 쉼터 방문하기.

### 타인에 대한 배려.

- 이웃들과 건강 상의 문제가 있는 사람들에게 관심 갖기.
- 노인, 어린이나 애완동물을 차 안에 혼자 있게 하지 않기.

### 건강 게시판 이번호 주요 내용:

- 더운 날씨에 시원함을 유지하기
- 더위로 인한 질병
- 음식은 안전하게
- 여름은 모기와 벌레가 만연한 계절입니다



더울 때 또는 시원한 곳을 찾기 위해 도움을 받으시려면, 전화 215-765-9040번으로 Philadelphia Corporation for Aging Heatline에 문의하십시오.

지나친 열기는 더위로 인한 질병을 초래할 수 있습니다. 더위로 인한 질병의 징후는 다음과 같습니다.

- 과도한 발한
- 메스꺼움(배탈)
- 피로감
- 현기증 또는 어지러움
- 무기력함



이들 증상 중 일부가 나타나면, 시원한 곳으로 가서 음료수를 마십시오. 선풍기를 틀고, 피부 위에 물에 적신 타월을 올려놓으면 도움이 될 수 있습니다. 증상이 악화된다고 생각되면, 의사의 치료를 받으십시오.

어떤 이유로 약을 복용하고 있다면, 더위 관련 건강 문제의 위험이 높을 수 있습니다. 반드시 의사와 상담하시고, 체온이 지나치게 높아지는 상황을 피하도록 주의하십시오.

### 건강 게시판을 항상 곁에 두시기 바랍니다

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>

에서 여러 언어로 번역된 건강 게시판이 제공됩니다.

건강 게시판에 관한 자세한 정보가 필요하시면, Marialisa Ramirez에게 전화 215-685-6496번으로 연락하시거나 [HealthBulletin@phila.gov](mailto:HealthBulletin@phila.gov)로 이메일을 보내 주시기 바랍니다.



## 음식은 안전하게

여름은 피크닉과 바베큐의 계절입니다. 여름 철에는 더운 날씨와 야외 식사 등으로 음식 조리과 제공에 있어 위생 관리가 어렵기 때문에 **식중독**이 좀 더 자주 발생합니다.



익히지 않은 육류, 닭고기, 생선과 씻지 않은 과일과 야채에는 병을 옮길 수 있는 세균 (박테리아 또는 유해 독소)이 있을 수 있습니다. 이러한 세균은 또한, 너무 오랫동안 밖에 내놓은 음식 또는 청결하지 않은 주방 조리대와 도마 표면 등에 올려놓은 음식에 기생할 수 있습니다. 어린이와 노인들의 신체는 세균을 퇴치하기에 보다 힘든 조건이기 때문에 식중독의 위험이 더 높습니다.

종종 상한 음식을 먹은 후 며칠이 지날 때까지 증상이 나타나지 않을 수 있기 때문에 식중독에 걸렸는지 판단하기가 어렵습니다.

식중독 증상에는 **배탈, 구토, 복통과 설사** 등이 있습니다.

식사를 위해 자리에 앉기 전, 음식이 안전한지 절차를 따라 확인하십시오.

### 다음의 4가지 간단한 절차에 따라 음식의 안전을 관리하십시오.

**깨끗하게 씻기.** 익히지 않은 육류, 닭고기 또는 생선을 만지기 전과 후에 손과 조리 도구 및 표면을 세척하십시오.

**분리하기.** 익히지 않은 육류, 닭고기와 생선은 다른 음식들과 따로 보관하십시오. 익히지 않은 음식을 담았던 쟁반을 씻지 않고 조리한 음식을 다시 담지 마십시오.

**조리하기.** 음식을 적정 온도에서 조리하시고, 온도계를 이용하여 확인하십시오. 겉모습만으로 조리가 끝났는지 판단할 수 없음을 유의하십시오.

**차게 보관하기.** 2시간 이상 냉장고 밖(또는 40도 이상)에서 놓아 둔 음식은 먹기에 안전하지 않을 수 있습니다. 안전을 지키십시오. 먹고 남은 음식은 상하지 않도록 다시 차게 보관하십시오.



## 여름은 모기와 벌레가 만연한 계절입니다. 전염을 방지하기 위해 벌레에 물리지 않도록 하십시오.

모기와 진드기에 물리면 병에 걸릴 수 있습니다. 이런 벌레들은 웨스트 나일 바이러스와 라임병과 같은 질병을 전염시킬 수 있습니다.

### 간략 정보:

- 모기가 가장 왕성하게 활동하는 새벽과 저녁 어스름 무렵에는 실내에 머무르십시오
- 창문과 출입문에 촘촘한 방충망을 부착하여 모기가 들어오지 못하게 하십시오
- 모기가 알을 낳을 수 있는 집 주변의 고인 물은 모두 치우십시오
- 벌레의 활동이 왕성할 때 외출할 경우:
  - ◇ 다음 성분 중 한 가지를 함유한 살충제를 분무하십시오.
    - ⇒ DEET
    - ⇒ 피카리딘
    - ⇒ 레몬 유칼립투스 오일 또는 PMD
  - ◇ 긴소매 셔츠와 긴 바지를 입어 노출을 피하십시오.



더 자세한 사항은  
[www.phila.gov/health](http://www.phila.gov/health)를  
참조하십시오.