

더운 날씨에 시원함을 유지하기

필라델피아의 여름은 야외 활동을 하기에 좋은 시기입니다. 하지만 열기, 습한 공기, 긴 낮 시간은 특히 어르신들과 건강에 문제가 있는 사람들에게 위험할 수 있습니다. 지나친 열기는 **더위로 인한 질병**을 초래할 수 있습니다. 유의해야 할 증상은 어떤 것이며, 어떻게 예방해야 하는지 알아보십시오.

더위로 인한 질병의 증상은 다음을 포함할 수 있습니다.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 지나친 발한 • 메스꺼움(배탈) • 무기력함 | <ul style="list-style-type: none"> • 피로감 • 갈증 • 현기증 또는 어지러움 |
|--|--|

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

건강 게시판 이번 호 주요 내용:

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



더운 날씨에는 다음의 정보들을 참고하여 열기로부터 안전을 유지하십시오.

음료 많이 마시기.

하루 종일 수시로 물 마시기

- 탄산음료, 차 또는 알코올 등 카페인 함유 음료 피하기(탈수현상을 유발할 수 있음)

야외에서 시원함 유지하기.

- 하루 중 가장 기온이 높은 시간에 외출하지 않기 (오전 10시 - 오후 2시)
- 가능하면 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 관심을 가지십시오
- 노인, 어린이나 애완동물을 차 안에 혼자 있게 하지 마십시오

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

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 Ramirez 에게 215-685-6861번으로 연락하시거나 HealthBulletin@phila.gov로 이메일을 보내주시기 바랍니다.

음식은 안전하게

여름은 피크닉과 바베큐의 계절입니다. 여름철에는 더운 날씨와 야외 식사 등으로 음식 조리과 서빙에 있어 위생 관리가 어렵기 때문에 식중독이 자주 발생합니다.

익히지 않은 육류, 닭고기, 생선과 씻지 않은 과일과 야채에는 병을 옮길 수 있는 세균(박테리아 또는 유해 독소)이 있을 수 있습니다. 이 세균들은 또한 너무 오랫동안 밖에 내놓은 음식 또는 주방 조리대와 도마 등 청결하지 않은 표면에 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 후에는 손을 씻고 조리 도구와 표면을 깨끗이 합니다.

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 냉장고에서 내놓은 (또는 40도 이상) 음식은 먹기에 안전하지 않을 수 있습니다. 안전을 지키십시오. 먹고 남은 음식은 상하지 않도록 다시 차게 보관하십시오.



여름은 모기와 벌레가 만연한 계절입니다 - 전염을 막기 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
- 벌레들이 많은 야외에 나가는 경우,
 - ◇ 다음 성분이 함유된 살충제를 뿌리십시오.
 - ⇒ DEET
 - ⇒ 카리딘
 - ⇒ 레몬 유칼립투스 오일 또는 PMD
 - ◇ 긴소매 셔츠와 긴바지를 입어 노출을 피하십시오



더 자세한 사항은
www.phila.gov/health를
참조하십시오.