

(韓国・朝鮮語)

寒さ対策のお知らせ

추위 대책 안내

대피소는 추운 데다가, 담요도 모자라고 난로도 부족하리라 생각합니다. 식사도 제대로 못하게 되면 몸이 열과 에너지를 만들어내기 어렵습니다.

이럴 때는 우선 몸에서 열이 빠져 나가지 못하게 하는 것이 중요합니다.

바람이 새어 들어오는 문 근처는 피한다든지, 바닥에는 골판지 상자등을 깔거나, 몸등에 수건이나 천을 대거나, 잘 때는 함께 가까이 모여 서로의 체온을 이용하는 것등입니다.

춥다는 느낌뿐만이 아니라 몸이 떨려오기 시작하면 곧바로 가까이 있는 보건사나 의사에게 도움을 요청해 주십시오.