

## Sức khỏe của Bạn trong Mùa hè Này

### Vượt qua Nắng nóng

Nhiệt độ trong mùa hè ở B.C. đôi khi có thể vượt quá 30°C. Hãy tìm hiểu cách bạn có thể [vượt qua nắng nóng](#) và giữ mát trong thời tiết oi bức.

Tất cả chúng ta đều muốn tận dụng tối đa mùa hè tươi đẹp của B.C. đồng thời đảm bảo an toàn.

Nếu bạn dành nhiều thời gian hơn ở ngoài trời, bạn có thể tăng nguy cơ bị chấn thương. Bạn có thể bị côn trùng cắn và chịu nắng nóng. Bạn có thể hít phải khói từ [các đám cháy rừng](#).

Để giúp bạn tận hưởng những tháng hè, hãy xem thông tin dưới đây về cách chăm sóc bản thân và gia đình bạn.

### Các Chủ đề Nổi bật

#### An toàn Thực phẩm

Nguy cơ mắc bệnh từ thực phẩm có thể tăng lên trong suốt mùa hè. Điều này là do thời tiết nóng ẩm có thể tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh sôi và phát triển. Mọi người cũng có thể ít tuân theo các hướng dẫn về an toàn thực phẩm hơn khi đi ăn ngoài. Phần lớn các bệnh từ thực phẩm đều có thể phòng tránh. Hãy tìm hiểu cách chế biến và cất trữ đồ ăn an toàn cho các bữa ăn khi nướng đồ ngoài trời (barbeque), đi dã ngoại (picnic) và cắm trại trong mùa hè.

- [Khử trùng Nước Uống \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [An toàn Thực phẩm: Những Cách Dễ dàng để Chế biến Thực phẩm An toàn hơn \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [Đóng hộp tại Nhà - Cách Phòng tránh Ngộ độc Đồ hộp \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [An toàn Thực phẩm trong Mùa hè](#)
- [Nước ép Trái cây và Rượu táo \(Cider\) chưa Tiệt trùng: Một Rủi ro Tiềm ẩn cho Sức khỏe \(HealthLinkBC File #72\)](#)

#### Vết cắn và Vết chích do Côn trùng

Có khả năng cao là bạn sẽ gặp những loài côn trùng cắn và chích trong những tháng hè. Đừng để các loài bọ ngấm cắn bạn tận hưởng thời tiết ấm áp này. Tìm hiểu những việc bạn có thể làm để tránh bị cắn hoặc chích:

- [Vết cắn và Vết chích do Côn trùng và Vết cắn của Nhện](#)
- [Các chất Đuổi Côn trùng và Diệt Côn trùng \(DEET\) \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [Phòng tránh Côn trùng Chích](#)

Có hơn 20 loại ve ở B.C. Một số loại được biết là mang vi khuẩn gây Bệnh Lyme. Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC hợp tác với các cơ quan y tế địa phương để theo dõi nhằm phát hiện [bệnh Lyme](#). Bọ ve do cư dân BC tìm thấy có thể được nhận dạng miễn phí bằng cách gửi ảnh chụp bọ ve cho eTick [www.etick.ca](http://www.etick.ca). Để biết thêm thông tin về vết cắn của bọ ve/tích, hãy xem [Vết cắn và Bệnh do Bọ ve \(HealthLinkBC File #01\)](#).

## **Vận động Cơ thể**

Những tháng hè là thời gian lý tưởng cho những hoạt động ngoài trời như cắm trại, đi bộ đường dài và đạp xe. Tìm hiểu thông tin về cách mà bạn và gia đình bạn có thể tận hưởng các hoạt động ngoài trời đồng thời đảm bảo mọi người được an toàn và khỏe mạnh:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Phòng tránh & Rủi ro](#)
- [Lợi ích Sức khỏe của Vận động Cơ thể](#)
- [Những Rủi ro cho Sức khỏe trong Thiên nhiên Hoang dã \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [Đi thăm Nơi có các Loài thú Nhỏ và Trang trại Mở \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [Phòng tránh Thương tích cho Trẻ em do Thể thao và các Hoạt động Khác](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Duy trì Vận động trong Thời tiết Nắng nóng](#)
- [Nhật ký Đi bộ](#)

Để được tư vấn về vận động cơ thể hoặc tập thể dục, bạn có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia thể dục có chuyên môn từ Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều Giờ Thái Bình Dương.

## **Ánh nắng và Nhiệt độ Cao**

Một trong những điều tuyệt vời nhất vào mùa hè là những ngày dài, ấm áp. Tuy nhiên, việc dành quá nhiều thời gian dưới ánh nắng hoặc ở nơi nhiệt độ cao có thể ảnh hưởng đến sức khỏe nếu bạn không chuẩn bị. Tìm hiểu cách bảo vệ bản thân và gia đình bạn:

- [Vượt qua Nắng nóng](#)
- [Hội đồng An toàn Canada \(Canada Safety Council\): Cảnh báo Xe hơi Nóng](#)
- [Bệnh do Nhiệt độ cao \(HealthLinkBC File #35\)](#)

- [An toàn trong Năng cho Trẻ em \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Cháy nắng](#)
- [Tia Cực Tím \(HealthLinkBC File #11\)](#)

## **An toàn khi Bơi lội và dưới Nước**

Ngâm mình trong bể bơi, hồ, sông hoặc biển là một cách chống nóng mùa hè rất vui và dễ chịu. Trước khi bạn xuống nước, hãy nhớ xem [trang Cảnh báo Y tế Công cộng Trong Khu vực của Bạn](#) để biết các thông tin khuyến cáo về bể bơi, hồ, sông hoặc bãi tắm từ cơ quan y tế địa phương của mình. Tìm hiểu cách đảm bảo an toàn cho bản thân bạn và gia đình bạn trong và gần nước trong mùa hè này:

- [An toàn cho Trẻ em: Phòng tránh Đuối nước](#)
- [Những Gợi ý An toàn cho Người Bơi \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [Viêm tai do Bơi lội \(Viêm tai Ngoài\)](#)
- [Ngứa do Bơi lội \(HealthLinkBC File #52\)](#)

## **Sức khỏe khi Đi xa**

Các yêu cầu về sức khỏe và an toàn khi đi xa sẽ thay đổi tùy thuộc vào điểm đến của bạn. Để biết thông tin cập nhật về an toàn khi đi xa, hãy xem [Travel.gc.ca](#) và Chính quyền Canada: [Khỏe mạnh trên Đường đi của Bạn - Một Hướng dẫn về Đảm bảo Sức khỏe khi Đi Nước ngoài dành cho Người Canada](#).

Để biết thêm thông tin về việc đi lại, hãy nhấn vào các liên kết dưới đây.

- [Bệnh Tiểu đường: Gợi ý khi Đi xa](#)
- [Đi xa Khi Mang thai](#)
- [Sức khỏe khi Đi xa](#)
- [Chủng ngừa khi Đi xa cho Người Trưởng thành \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [Đi xa với Trẻ nhỏ \(HealthLinkBC #41d\)](#)

## **Cháy rừng**

Bây giờ là mùa cháy rừng. Mỗi năm ở British Columbia có hàng trăm hoặc hàng ngàn vụ cháy rừng (còn gọi là cháy nơi hoang dã) có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an toàn của bạn. Việc tiếp xúc với ô nhiễm không khí có thể gây kích ứng phổi của bạn, điều này gây viêm và có thể thay đổi phản ứng miễn dịch của bạn.

- [Cháy rừng và Sức khỏe của Bạn](#)
- [Cháy rừng: Tác động lên Chất lượng Nước Uống \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

## Các Trang Web Hữu ích

### Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control - BCCDC)

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control, BCCDC) là một đơn vị của Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority). Trung tâm này chịu trách nhiệm lãnh đạo ở cấp tỉnh và cấp quốc gia về y tế công cộng thông qua việc giám sát, phát hiện, phòng ngừa và tư vấn.

BCCDC khuyến khích tất cả mọi người cảnh giác với bọ ve (tick) gây bệnh và phòng ngừa bệnh Lyme có thể xảy ra do vết cắn của bọ ve. Tìm hiểu những việc bạn có thể làm để giúp giữ an toàn cho bản thân và gia đình mình:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Bệnh Lyme \(nhiễm khuẩn Borrelia burgdorferi\)](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Bài nói chuyện về Bọ ve](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Bài nói chuyện về Bọ ve \(video\)](#)

### Bộ Y tế Canada

Bộ Y tế Canada là cơ quan chính phủ trung ương chịu trách nhiệm giúp người dân Canada duy trì và cải thiện sức khỏe của họ. Tìm hiểu thêm về cách đảm bảo an toàn dưới ánh nắng và nhiệt độ cao:

- [Chính phủ Canada: Gợi ý về kem chống nắng](#)
- [Chính phủ Canada: Giữ an toàn dưới ánh nắng](#)
- [Chính phủ Canada: Đảm bảo Sức khỏe trong Nhiệt độ cao](#)
- [Chính phủ Canada: Giữ mát cho trẻ em!](#)
- [Chính phủ Canada: Trời nóng quá! Bảo vệ Bản thân khi Nhiệt độ Quá cao](#)

**Cập nhật gần nhất: Tháng 6 năm 2023**

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.