



「減少傷害」— 家庭及照管人資訊

Harm Reduction for Families and Caregivers

何謂「減少傷害」？

「減少傷害」旨在保障人身安全，減少因高危險活動而引致死亡、疾病和受傷情況。

「減少傷害」提供一系列的服務和策略，使個人、家庭和社群更安全、更健康。

我如何能減少傷害？

減少傷害的方法有很多：

- 清洗雙手，以減少細菌和疾病傳播。
- 刷牙以減少蛀牙。
- 使用安全帶和兒童汽車座椅，以減低嚴重受傷或致命情況。
- 運動時要使用頭盔、護膝、護肘及護腕，這樣可減低頭部及身體嚴重受傷的情況。
- 吸煙人士應在戶外吸煙，以免家人吸食二手煙。
- 如果你想飲酒，便要預先安排別人駕駛，以避免意外和受傷。

家長、照管人和社區可如何減少傷害？

只有個人和家庭均保持健康，才能組成群策群力的社區。如果我們能同心協力，必定能締造成果。

- 支持學校就煙、酒及其他毒品問題提供的教育項目，為兒童提供資訊及技能，使他們學

會保障個人安全，並在人生中作健康的選擇。

- 支持和推動兒童體育、藝術和音樂項目，以及特別興趣班及業餘愛好小組等。這些活動有助培育兒童自重、自信，並與家人、文化團體和社區建立正面的良好關係，又可培養歸屬感、自豪感和保持傳統。
- 向兒童灌輸安全意識及技能，包括教導他們如何橫過馬路，遇到陌生人靠近時如何應付，或發現針筒時如何處理等等。

針對吸毒的「減少傷害」服務有何好處？

「減少傷害」可以為吸毒者、其家人和社區帶來很多益處。研究報告顯示，「減少傷害」行動可以在多方面給予支援：

- 減少 HIV 和肝炎感染
- 減少吸毒者濫藥致命和早逝的情況
- 減少吸毒者在公共地方注射毒品，注射次數，以及將使用過的針筒隨處棄置的情況
- 減少共用針筒和其他吸毒用品
- 教導較安全的注射方法
- 灌輸性教育、教導性傳播感染及較安全的性行為
- 增加使用安全套
- 減少吸毒者的犯罪率，同時增加就業
- 加強轉介有需要者使用治療計劃和保健及社會服務

吸毒者可以獲得甚麼支援服務？

吸毒者可以獲得多種服務，以減低吸毒帶來的傷害。

針筒派發 / 回收計劃

派發清潔針筒，同時回收使用過的針筒以及其他減少傷害的用品，並教導他們如何安全棄置這些物品。

代用品治療

為吸毒者提供合法和非注射性的美沙酮或處方海洛英，以取代非法海洛英。

外展和教育

接觸吸毒者，並鼓勵他們遵照安全守則。

監管用藥設施

讓吸毒者在受監管而較安全的環境下使用藥物，以預防濫藥致命和其他傷害。

了解詳情

- Harm Reduction: A British Columbia Community Guide (減少傷害：卑詩社區指南)
www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2005/hrcommunityguide.pdf
- HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案)
[#102a 了解「減少傷害」](#)
- HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案)
[#85 Hand Washing for Parents and Kids](#)
- HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案)
[#30c 保障家人免受二手煙損害](#)
- HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案)
[#38d 懷孕與含酒精類飲品使用](#)

- HealthLink BC File (卑詩健康結連檔案)

[#97 接觸血液或體液：預防感染](#)

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。



ImmunizeBC



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY