

山林火災與您的健康

卑詩省每年都會發生數百或數千起山林火災。山林火災會從許多方面影響您的健康和安全：火災產生的煙霧會影響空氣品質，停電可能會使食物腐壞，如果火勢靠近您的住處，您可能需要撤離。提前為可能發生的[山林火災](#)做好準備，能幫助您保障家人的安全。

[卑詩省山林火災服務](#)會在[當前山林火災活動](#)頁面發布相關資訊。您可以瞭解哪些山火會帶來嚴重安全隱患，並找到空氣品質、火險等級等資訊。

瞭解在緊急情況或災難（例如山林火災）**發生之前**您可以採取哪些準備措施，如何在您居住地區有山林火災**發生時**及**發生後**保障自身安全和健康。

山林火災發生前

應急準備

在山林火災多發季節，道路可能會封閉，您可能會無法獲得某些物資和服務，您所在的社區可能會被疏散。瞭解如何做好應急準備，在接到疏散警報或指令時保障自身安全。

- [卑詩省政府：如何裝備家用急救箱和應急物資袋](#)
- [加拿大聯邦政府：做好準備](#)
- [做好應急準備：水和食物是關鍵](#)

如您還有某些病症，可參考以下應急計畫資料：

- [卑詩省兒童醫院：糖尿病緊急救生包](#)
- [卑詩省腎病機構：應急準備](#)

如需瞭解如何保護您所在社區免受山林火災影響，請瀏覽 [FireSmart Canada（加拿大防火計畫）](#)：保護您所在社區免受山林火災影響。

山林火災發生時

山林火災

火災產生的煙霧可能會對您造成影響。每個人對煙霧的反應取決於其年齡、健康狀況和接觸程度。根據 BCCDC 的資料（2019），常見症狀包括眼部刺痛、流涕、喉痛、輕微咳嗽、痰多、喘息或頭痛。這些症狀或可在不尋求醫護治療的情況下得到控制。

如果在採取措施減少煙霧接觸後，症狀仍沒有改善，請諮詢專業醫護人員。

請點擊以下連結，瞭解有關卑詩省山林火災的資訊，包括火災地點以及被疏散後的應對措施。

- [活躍山火互動地圖](#)
- [為受山火影響的居民和撤離人員提供的資訊](#)

卑詩省部分衛生局會提供其所在地區的山林火災資訊：

- [第一民族衛生局（First Nations Health Authority）– 山林火災資訊](#)
- [溫哥華島衛生局（Island Health – 山林火災](#)
- [內陸衛生局（Interior Health）– 山林火災事件](#)

疏散資訊

如果您接到疏散命令或受到火災影響，請與當地政府聯繫，以獲得緊急支援服務。如需查找您所在社區的緊急計畫協調員，請參閱[卑詩省公眾資訊名錄](#)。

如果您所在社區內或附近發生山林火災，您可能會被疏散至較安全的地區。山林火災會對疏散路線造成影響。請瀏覽[卑詩省交通與基礎設施廳（DriveBC）](#)網站，瞭解社區內的最新路況。

在疏散時，長者可能需要特殊支援。瞭解您可以採取的措施，提前做好準備。

- [HealthLinkBC File #103c 在緊急情況下照顧住在護理設施中的長者](#)
- [HealthLinkBC File #103a 長者撤離社區須知](#)

撤離人士的醫療保健

煙霧顆粒會刺激氣道。如您有哮喘病史，或患有慢性阻塞性肺病（COPD）、肺癌或心臟病，應監測自身症狀。有時，空氣中煙霧濃度太高，會增加兒童、嬰兒、長者、孕婦和慢性病患者發生部分感染的風險。

如果您出現更嚴重的症狀，如氣短、劇烈咳嗽、頭暈、胸痛或心悸，我們建議您立即就醫。

如需獲得非緊急健康資訊或建議，請致電 **8-1-1** 向[醫療保健引導員](#)諮詢。該引導員可協助您查找所需資訊，或幫助您與[註冊護士](#)、[註冊營養師](#)、[具備資質的運動專業人士](#)或[藥劑師](#)連線。

處方藥物

在發生緊急狀況期間，藥劑師可在患者不出示處方的情況下提供藥物，以確保公眾健康和 safety。如需瞭解更多資訊，請瀏覽：[卑詩省藥劑師學院 – 在發生緊急狀況期間為患者提供持續護理](#)。

無預約診所

如需查找您當地的無預約診所，請查詢 [HealthLink BC 診所名錄](#)，也可隨時致電 **8-1-1** 向醫療保健引導員諮詢。

空氣品質

如果您所在地區發布了[空氣品質告示](#)，並且您覺得呼吸困難或出現喘息症狀，請立即就醫。

空氣品質不佳可能會損害人體健康，兒童、長者和心肺疾病患者更易受影響。請點擊以下連結，瞭解有關空氣品質的更多資訊，包括當前發布的空氣品質告示。

- [卑詩省空氣品質](#)
 - [空氣品質告示](#)
- [加拿大聯邦政府 – 空氣品質](#)
- [HealthLinkBC File #65e 顆粒物與室外空氣污染](#)
- [山林火災與您的健康](#)

點擊以下連結，瞭解衛生局發布的空氣品質資訊。

- [菲沙衛生局 \(Fraser Health\) – 空氣品質](#)
- [內陸衛生局 \(Interior Health\) – 空氣品質](#)
- [溫哥華島衛生局 \(Island Health\) – 空氣品質](#)
- [北部衛生局 \(Northern Health\) – 空氣品質：減少煙霧接觸](#)
- [溫哥華沿岸衛生局 \(Vancouver Coastal Health\) – 空氣品質](#)

在空氣品質告示生效期間，留在室內，保持涼爽

在您當地發布空氣品質告示期間，相關人員可能會建議您保持窗戶關閉並打開空調（如有），或者是保持窗戶和空調同時關閉。如果同時關閉了窗戶和空調（或您沒有空調），您需要特別注意保持涼爽。請務必及時瞭解針對您當地民眾的具體建議。瀏覽[卑詩省空氣品質 – 告示發布](#)獲取最新資訊。請參閱我們的[消暑降溫](#)健康專題，瞭解如何在室內保持涼爽。

應對壓力和創傷

山林火災等災難事件可能會影響您的身體和情感健康。瞭解您可以採取哪些措施，來識別自己和家人的壓力或創傷跡象。

- [卑詩省凱爾蒂兒童精神健康資源中心 / BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre \(PDF 450 KB\)](#)
- [識別和消解災害期間的兒童創傷](#)
- [壓力跡象](#)
- [壓力管理](#)
- [兒童及青少年的壓力](#)
- [壓力管理：幫助孩子應對壓力](#)
- [艱難時刻的交心話語：為受 2017 年卑詩山林火災影響的人士提供支援](#)

山林火災發生後

返家

在您當地政府或第一民族政府宣布民眾可以安全回家時，您可以採取一些步驟，使返家過程更容易、更安全。

- [山林火災後返回家中](#)

食品安全和水質

如果您居住地區發生山林火災，您所在社區可能會停電。消防人員可能會在您社區內或附近使用阻燃劑，來縮減受災範圍，減輕火災造成的影響。瞭解如何保護受阻燃劑或停電影響的用水和食品。

- [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)
- [阻燃劑：建議預防措施，保障用水及食品安全](#)
- [食品生產加工機構如何應對停電](#)
- [用水及食品質量：撤離人士在火災後返家的相關資訊](#)
- [HealthLink BC File #49f 山林火災：對飲用水質的影響](#)

最後審核日期：2019 年 5 月 27 日

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務。