

## 保障今夏健康

COVID-19 疫情期間，我們要求卑詩省居民留在家中。您在家中的時間越長，社區中的每一位居民就越安全。這樣做可以減少將 COVID-19 傳播給他人的可能性。

與他人保持社交距離非常重要。遠離他人是防止患病的唯一方法。沒有任何社區對此病免疫。症狀極輕微的患者也可以傳播 COVID-19。看上去健康的人可能會將病毒傳播給父母、（外）祖父母或社區中的其他人。這些人可能會因病毒而罹患重病。除必要的事務外，留在家中不要外出。

每個人都希望在保持安全社交距離的同時，盡情享受夏日這一美好的季節。請閱讀我們的[新型冠狀病毒（COVID-19）](#)健康專題，以瞭解更多資訊。

待在戶外的時間較久，可能會增加您受傷的風險。您可能會遇到昆蟲，會身處炎熱環境。如遇山林火災，您還會接觸到煙霧。

請您參閱以下資訊，瞭解如何照顧自己和家人，使大家都能盡享夏日時光。

### 聚焦話題

#### 食品安全

絕大多數食源性疾病都是可以預防的。瞭解如何安全地準備和儲存用於夏季燒烤、野餐和野營餐的食物。點擊以下連結，獲取更多資訊。

- [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)
- [HealthLinkBC File #59a 食品安全：提高食品安全的簡單方法](#)
- [HealthLinkBC File #59b 鮮果與蔬菜的食品安全](#)
- [HealthLinkBC File #22 自製罐裝食物：如何防止肉毒桿菌中毒](#)
- [加拿大聯邦政府 – 冠狀病毒病（COVID-19）：旅行建議](#)
- [夏季食品安全](#)
- [HealthLink BC File #72 未經巴氏殺菌消毒的果汁與果酒：潛在的健康威脅](#)

#### 昆蟲叮咬

在夏季，您可能會遭到昆蟲叮咬，但不必讓這些小蟲打擾您的興致。請點擊以下連結，瞭解您可以採取的預防叮咬的措施。

- [昆蟲叮咬和蜘蛛咬傷](#)
- [HealthLinkBC File #96 驅蟲劑和 DEET](#)
- [預防昆蟲叮咬](#)
- [HealthLinkBC File #01 蟬蟲叮咬和疾病](#)

#### 體育活動

夏日是戶外活動（例如露營、遠足和騎車）的好時節。請點擊以下連結，瞭解您和家人如何在保持安全和健康的同時享受戶外活動。

- [卑詩省疾控中心（BCCDC）：與他人保持距離](#)
- [體育活動的健康裨益](#)
- [HealthLinkBC File #24 野外的健康風險](#)
- [HealthLinkBC File #61b 參觀親撫動物園與開放農場](#)
- [防止兒童在運動和其他活動中受傷](#)
- [小提示：在炎熱時節保持積極的生活方式](#)
- [步行日誌](#)

如需獲得有關體育活動或身體鍛煉方面的建議，請撥打 **8-1-1**，向具備資質的運動專家諮詢，熱線開通時間：週一至週五上午 9 時至下午 5 時間（太平洋時區）。

## 日曬與炎熱

夏季最令人珍惜的，莫過於溫暖而漫長的白晝。但是，如果沒能做好保護措施，在日曬或炎熱環境中待太久可能會影響健康。請點擊以下連結，瞭解如何保護您自己和家人。

- [解暑降溫](#)
- [加拿大安全委員會：汽車酷熱警告](#)
- [HealthLinkBC File #35 與熱相關的疾病](#)
- [HealthLinkBC File #26 兒童的防曬安全](#)
- [曬傷](#)
- [HealthLinkBC File #11 紫外線輻射](#)

## 游泳與戲水安全

在泳池、湖泊、河流或海洋中暢游，是一種令人愉悅的消暑方式。在您前去游泳或戲水之前，請記得查看[您所在地區的公共健康警報頁面](#)，瞭解您當地衛生機構對泳池、湖泊、河流或海灘發布了哪些警示和建議。請點擊以下連結，瞭解相關資訊，保障您和家人今夏的戲水安全。

- [兒童安全：防止溺水](#)
- [HealthLinkBC File #39 游泳安全須知](#)
- [游泳耳（外耳炎）](#)
- [HealthLinkBC File #52 泳後痕癢](#)
- [溫哥華海岸衛生局-海灘水質報告](#)

## 旅行健康

不要離家太遠有助於減少傳播 COVID-19 的機會。部分省和地區可能對省際旅行有額外規定。請事先瞭解您的旅行目的地是否有任何 COVID-19 相關的境內旅行資訊。

目前法律規定，所有國際旅行後返回卑詩省的人士，必須在抵達後進行 14 天的自我隔離，並執行自我隔離計畫。如需瞭解更多旅行相關資訊，包括在 COVID-19 疫情期間的旅行注意事項，請點擊以下連結。

- [糖尿病患者：旅行建議](#)
- [COVID-19 與外出旅行](#)
- [孕期外出旅行](#)
- [旅行健康](#)

- [HealthLinkBC File #41c 成人旅行免疫](#)
- [與兒童一同旅行](#)

## 山林火災

卑詩省目前已進入山林火災高發季，與此同時，COVID-19 疫情仍未過去。卑詩省每年都會發生數百或數千起山林火災，可能會危及您的健康和 safety。暴露於受污染的空氣中，會是您的肺部受到刺激，從而引發炎症，並可能改變您的免疫反應機制。這會使您的身體更難以抵抗 COVID-19 這樣的呼吸道感染。

- [山林火災與您的健康](#)
- [HealthLink BC File #49f 山林火災：對飲用水質的影響](#)

## 實用網站

### 卑詩省疾控中心（BCCDC）

卑詩省疾病控制中心（BCCDC）屬省衛生局下轄機構，通過監測、探測、預防和諮詢等手段，為全省和全國範圍內的公共衛生提供指導。

卑詩省疾病控制中心促請所有民眾警惕可能引起疾病的蜱蟲，預防蜱蟲叮咬可能導致的萊姆病。瞭解您可以採取的措施，幫助保護您和家人的安全：

- [萊姆病（伯氏疏螺旋體屬生物感染）](#)
- [防蜱須知](#)
- [防蜱須知（影片）](#)

### 加拿大衛生部（Health Canada）

加拿大衛生部（Health Canada）屬聯邦政府部門，其職責是幫助加拿大人保持和改善健康狀況。瞭解有關在日曬和炎熱環境中保持安全的更多資訊：

- [加拿大政府 – 防曬建議](#)
- [加拿大政府 – 在日曬環境中確保安全](#)
- [加拿大政府 – 在炎熱環境中確保安全](#)
- [加拿大政府 – 為孩子消暑降溫！](#)
- [加拿大政府 – 炎熱難耐！如何在酷暑時節保障自身安全](#)

最後審核日期：2020 年 6 月

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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](http://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。