

سلامت شما در تابستان امسال

در طول دوران بیماری عالمگیر COVID-19، از اهالی بریتیش کلمبیا خواسته شده در خانه بمانند. هر چه بیشتر در خانه بمانید، فضا و شرایط برای همه در جامعه محلی امن‌تر خواهد شد. این کار باعث کاهش احتمال انتشار COVID-19 به دیگران می‌شود.

فاصله‌گذاری فیزیکی با دیگران بسیار مهم است. دور ماندن از دیگران، تنها راه محافظت از مردم در برابر بیمار شدن است. هیچ یک از جوامع ایمن نیستند. COVID-19 می‌تواند از طریق کسانی که علائم و نشانه‌های بسیار خفیفی دارند، به دیگران منتقل شود. کسی که سالم به نظر می‌رسد ممکن است بیماری را به والدین، پدر بزرگ و مادر بزرگ خود یا سایر افراد در جامعه محلی منتقل کند. بعضی از این افراد ممکن است به خاطر این ویروس به شدت بیمار شوند. در خانه بمانید مگر کارهای بسیار ضروری داشته باشید که باید به آن رسیدگی کنید.

ما همه می‌خواهیم که بیشترین استفاده را از هوای زیبای بهاری ببریم، در حالی که فاصله‌گذاری فیزیکی ایمن را هم رعایت می‌کنیم. لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر، به مطالب برگزیده بهداشتی ما درباره [بیماری ویروس کرونا \(COVID-19\)](#) مراجعه کنید.

اگر مدت زمان بیشتری را خارج از خانه می‌گذرانید، ممکن است ریسک آسیب‌دیدگی خود را افزایش دهید. ممکن است در معرض گزند حشرات یا آسیب ناشی از هوای گرم قرار بگیرید. آتش‌سوزی جنگل‌ها ممکن است شما را در معرض استنشاق دود قرار دهد.

برای اینکه بتوانید از ماه‌های تابستان لذت ببرید، اطلاعات زیر را درباره مراقبت از خود و اعضای خانواده‌تان مطالعه کنید.

موضوعات برگزیده

ایمنی غذایی

اکثر بیماری‌های ناشی از مواد غذایی، قابل پیشگیری هستند. روش صحیح آماده‌سازی و نگهداری مواد غذایی خود را برای باربکیوها، پیک‌نیک‌ها و وعده‌های غذایی در کمپ‌های تابستانی بیاموزید. برای کسب اطلاعات بیشتر، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [گندزدایی از آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاهداشتن غذا \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [کنسروهای خانگی - شیوه‌های جلوگیری از بیماری بوتولیسم \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [دولت کانادا: بیماری ویروس کرونا \(COVID-19\) و ایمنی غذایی](#)
- [ایمنی غذایی در تابستان](#)
- [آب‌میوه و آب سیب پاستوریزه نشده: یک خطر بالقوه بهداشتی \(HealthLinkBC File #72\)](#)

گزش و نیش حشرات

در طول ماه‌های تابستان به احتمال زیاد با گزش و نیش حشرات مواجه خواهید شد. اجازه ندهید این حشرات جلوی لذت بردن شما از هوای گرم را بگیرند. برای یادگیری روش جلوگیری از گزیده و نیش زده شدن، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [گزیدگی و نیش حشرات و گزیدگی عنکبوت](#)
- [دفع‌کننده‌های حشرات و دی‌ای‌ای‌تی \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [جلوگیری از نیش حشرات](#)
- [گزیدگی کنه و بیماری \(HealthLinkBC File #01\)](#)

فعالیت بدنی

ماه‌های تابستان زمان بسیار خوبی برای فعالیت در فضای آزاد است، مانند کمپینگ، پیاده‌روی در طبیعت و دوچرخه‌سواری. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نحوه لذت بردن شما و خانواده‌تان از فضای آزاد در عین حفظ ایمنی و سلامت، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [BCCDC: فاصله‌گذاری فیزیکی](#)
- [مزایای فعالیت بدنی برای سلامت](#)
- [مخاطرات سلامتی در طبیعت وحشی \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [دیدار از باغ حیوانات خانگی و مزرعه باز \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [جلوگیری از آسیب دیدگی کودکان در نتیجه ورزش و سایر فعالیت‌ها](#)
- [نکات سریع و کوتاه: فعال ماندن در آب و هوای گرم](#)
- [گزارش پیاده‌روی](#)

برای دریافت مشاوره درباره فعالیت بدنی یا ورزش، می‌توانید از دوشنبه تا جمعه، ساعت 9 صبح تا 5 عصر به وقت پاسیفیک، با شماره **1-8-1** تماس بگیرید و با یک متخصص ورزشی حرفه‌ای صحبت کنید.

خورشید و گرما

یکی از بهترین بخش‌های تابستان، روزهای طولانی و گرم آن است. با این حال، گذراندن زمان زیاد زیر نور خورشید یا در گرما، در صورت عدم آمادگی شما می‌تواند بر سلامتتان تاثیرگذار باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره روش محافظت از خود و اعضای خانواده‌تان، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [مقابله با گرما](#)
- [شورای ایمنی کانادا: هشدار هوای داغ در ماشین](#)
- [بیماری‌های ناشی از گرما \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ایمنی کودکان در برابر نور خورشید \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [آفتاب‌سوختگی](#)
- [پرتوهای فرابنفش \(HealthLinkBC File #11\)](#)

شنا و ایمنی در آب

آب تنی در استخر، دریاچه، رودخانه یا اقیانوس روشی مفرح و لذتبخش برای مقابله با گرمای تابستان است. پیش از اینکه به سمت آب بروید، به خاطر داشته باشید که [هشدارهای بهداشت عمومی در صفحه منطقه خود](#) را برای اطلاع از توصیه‌های مربوط به استخرها، دریاچه‌ها، رودخانه‌ها یا سواحل چک کنید. برای کسب اطلاعاتی که امسال تابستان به ایمن ماندن شما و اعضای خانواده‌تان در آب و اطراف آن کمک کند، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [ایمنی کودکان: جلوگیری از غرق شدن](#)
- [نکات ایمنی برای شناگران \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [گوش شناگران \(التهاب گوش خارجی\)](#)
- [خارش شناگر \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [سازمان بهداشت ساحلی ونکوور - گزارش‌های کیفیت آب ساحل‌ها](#)

بهداشت در مسافرت

ماندن در نزدیکی خانه می‌تواند به جلوگیری از انتشار COVID-19 کمک کند. بعضی از استان‌ها و قلمروها ممکن است مقررات بیشتری درباره سفر بین استانی داشته باشند. لطفاً برای کسب هرگونه اطلاعات مربوط به سفر داخلی در دوران COVID-19، موضوع را با مقصد خود چک کنید.

همه مسافران بین المللی که به بریتیش کلمبیا بازمی‌گردند، مطابق با قانون ملزم هستند تا به مدت 14 روز پس از ورودشان به قرنطینه شخصی بروند و برنامه قرنطینه شخصی را تکمیل کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سفر، از جمله سفر در دوران بیماری عالمگیر COVID-19، روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [دیابت: نکاتی درباره مسافرت](#)
- [مسافرت و COVID-19](#)
- [مسافرت در دوران بارداری](#)
- [بهداشت در مسافرت](#)
- [ایمن سازی مسافرتی برای بزرگسالان \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [مسافرت با کودکان \(HealthLinkBC File #41d\)](#)

آتش‌سوزی‌های جنگلی

فصل آتش‌سوزی جنگل‌ها هم اکنون شروع شده و بیماری عالمگیر COVID-19 ادامه دارد. هر ساله در بریتیش کلمبیا صدها یا هزاران آتش‌سوزی رخ می‌دهد (که آتش‌سوزی‌های جنگلی هم نامیده می‌شوند)، که می‌توانند بر سلامت و ایمنی شما تاثیرگذار باشند. قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند ریه‌ها شما را اذیت کند که این امر باعث ایجاد التهاب در ریه و تغییر در روند واکنش سیستم ایمنی بدنتان خواهد شد. چنین شرایطی می‌تواند مقابله با عفونت‌های تنفسی مانند COVID-19 را دشوارتر کند.

- [آتش‌سوزی‌های جنگلی و سلامت شما](#)
- [آتش‌سوزی جنگلی: تاثیرهای آن بر کیفیت آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

وبسایت‌های مفید

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا (BCCDC)

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا (BCCDC)، نهادی تحت پوشش سازمان خدمات بهداشت استانی است. آنها از طریق نظارت، شناسایی، پیشگیری و مشاوره، امور مربوط به بهداشت عمومی را به صورت استانی و کشوری هدایت می‌کنند.

BCCDC کلیه مردم را تشویق می‌کند تا درباره کنه‌های مسبب بیماری و پیشگیری از بیماری لایم که می‌تواند در نتیجه گزش کنه ایجاد شود، اطلاعات بیشتری کسب کنند. درباره آنچه می‌توانید برای حفظ ایمنی خود و خانواده‌تان انجام دهید، بیشتر بدانید:

- [بیماری لایم \(عفونت بوریلیا بورگنورفری\)](#)
- [گفتگو درباره حشره کنه](#)
- [گفتگو درباره حشره کنه \(ویدیو\)](#)

بهداشت کانادا

بهداشت کانادا یک سازمان تحت پوشش دولت فدرال است که مسئولیت کمک به مردم کانادا برای حفظ و ارتقای سلامت آنها را بر عهده دارد. درباره ایمن ماندن زیر نور خورشید و در گرما بیشتر بدانید:

- [دولت کانادا- نکاتی درباره ضدآفتاب](#)
- [دولت کانادا- ایمن ماندن زیر نور خورشید](#)
- [دولت کانادا- ایمن ماندن در گرما](#)
- [دولت کانادا- کودکان را خنک نگه دارید!](#)
- [دولت کانادا- خیلی گرم است! از خودتان در برابر گرمای بیش از حد محافظت کنید](#)

آخرین بازبینی: ژوئن 2020

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اورژانسی در بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره 1-8-1-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با 1-1-7 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.