

Sức khỏe của Bạn trong Mùa hè Này

Trong đại dịch COVID-19, người dân British Columbia được yêu cầu ở nhà. Bạn ở nhà càng nhiều thì sẽ càng an toàn hơn cho mọi người trong cộng đồng của bạn. Ở nhà làm giảm khả năng lây lan COVID-19 cho người khác.

Giữ khoảng cách vật lý với người khác là quan trọng. Tránh xa người khác là cách duy nhất để đảm bảo người dân không nhiễm bệnh. Không có cộng đồng nào được miễn dịch. COVID-19 có thể được lây lan bởi những người có những triệu chứng rất nhẹ. Một người có vẻ khỏe mạnh có thể lây bệnh cho cha mẹ, ông bà và những người khác trong cộng đồng của chúng ta. Một số trong những người này có thể bị bệnh rất nặng do vi-rút này. Hãy ở nhà trừ khi phải làm những việc thiết yếu.

Tất cả chúng ta đều muốn tận dụng tối đa thời tiết tươi đẹp của mùa hè đồng thời thực hiện giãn cách vật lý an toàn. Vui lòng xem bản tin sức khỏe [bệnh do vi-rút corona gây ra \(COVID-19\)](#) để biết thêm thông tin.

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

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 đồ nướng ngoài trời (barbeque), chuyến dã ngoại (picnic), và cắm trại trong mùa hè. Nhấn vào những liên kết dưới đây để biết thêm thông tin.

- [Khử trùng Nước Uống \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [An toàn Thực phẩm: Những Cách Dễ dàng để Giữ Thực phẩm Được An toàn hơn \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [An toàn Thực phẩm cho Trái cây và Rau Cải Tươi \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [Đóng hộp Thực Phẩm tại Nhà – Làm Thế Nào Để Tránh Bị Ngộ Độc Thực Phẩm Trầm Trọng \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [Chính phủ Canada: Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\) và an toàn thực phẩm](#)
- [An toàn Thực phẩm trong Mùa hè](#)
- [Nước Ép Trái Cây/Rau Quả và Rượu Táo Chưa Được Khử Trùng theo Phương Pháp Pasteur: Khả Năng Rủi Ro Cho Sức Khỏe \(HealthLinkBC File #72\)](#)

Vết cắn và Vết chích do Côn trùng

Khả năng cao là bạn sẽ gặp những loài côn trùng cắn và chích trong những tháng hè. Đừng để các loài bọ ngứa cắn bạn tận hưởng thời tiết ấm áp này. Để biết những việc bạn có thể làm để tránh bị cắn hoặc chích, hãy nhấn vào những liên kết dưới đây.

- [Vết cắn và Vết chích do Côn trùng và Vết cắn của Nhện](#)
- [Thuốc Chống Côn Trùng và Chất DEET \(HealthLinkBC File #96\)](#)

- [Phòng tránh Côn trùng Chích](#)
- [Ve Cắn và Bệnh \(HealthLinkBC File #01\)](#)

Vận động Cơ thể

Những tháng hè là thời gian lý tưởng cho những hoạt động ngoài trời như cắm trại, đi bộ trong rừng và đạp xe. Để biết thông tin về cách mà bạn và gia đình bạn có thể tận hưởng thiên nhiên đồng thời đảm bảo mọi người được an toàn và khỏe mạnh, hãy nhấn vào các liên kết dưới đây.

- [BCCDC: Giữ Khoảng cách Vật lý](#)
- [Lợi ích Sức khỏe của Vận động Cơ thể](#)
- [Các Rủi Ro Cho Sức Khỏe Ở Nơi Hoang Dã \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [Thăm Sở Thú Nơi Cho Sờ Tay Vào Súc Vật và Nông Trại Lộ Thiên \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [Phòng tránh Thương tích cho Trẻ em do Thể thao và các Hoạt động Khác](#)
- [Gợi ý Nhanh: Duy trì Vận động trong Thời tiết Nắng nóng](#)
- [Nhật ký Đi bộ](#)

Để được tư vấn về vận động 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.

Nắng nóng

Một trong những điều tuyệt vời nhất vào mùa hè là những ngày dài, ấm áp. Tuy nhiên, 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. Để biết cách bảo vệ bản thân và gia đình bạn, hãy nhấn vào những liên kết dưới đây.

- [Vượt qua Nắng nóng](#)
- [Hội đồng An toàn Canada \(Canada Safety Council\): Cảnh báo Xe hơi Nóng](#)
- [Bệnh Liên Quan Đến Nhiệt \(HealthLink BC File #35\)](#)
- [An Toàn Ngoài Nắng cho Trẻ Em \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Cháy nắng](#)
- [Phóng Xạ 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 rất vui và dễ chịu trong mùa hè. 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 về bể bơi, hồ, sông hoặc bãi tắm từ cơ quan y tế địa phương của mình. Để biết thông tin nhằm giúp bạn và gia đình đảm bảo an toàn trong và gần nước trong mùa hè này, hãy nhấn vào các liên kết dưới đây.

- [An toàn cho Trẻ em: Phòng tránh Chết đuối](#)
- [Các Hướng Dẫn An Toàn cho Người Bơi Lội \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [Viêm tai do Bơi lội \(Viêm tai Ngoài\)](#)
- [Chứng Ngứa Của Người Bơi Lội \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health Authority\) – Báo cáo chất lượng nước ở bãi tắm](#)

Sức khỏe khi Đi xa

Ở gần nhà có thể giúp kìm hãm sự lây lan của COVID-19. Một số tỉnh và vùng lãnh thổ có thể có các quy định bổ sung về việc đi lại giữa các tỉnh. Vui lòng kiểm tra thông tin về điểm đến của bạn để biết thông tin đi lại trong nước liên quan đến COVID-19.

Theo luật, tất cả những người đi từ nước khác về British Columbia bắt buộc phải tự cách ly trong 14 ngày sau khi đến nơi và điền thông tin vào một kế hoạch tự cách ly. Để biết thêm thông tin về việc đi lại, gồm cả việc đi lại trong đại dịch COVID-19, hãy nhấn vào các liên kết dưới đây.

- [Bệnh Tiểu đường: Gợi ý cho việc Đi lại](#)
- [Đi lại và COVID-19](#)
- [Đi lại Khi Mang thai](#)
- [Sức khỏe khi Đi xa](#)
- [Chủng Ngừa Du Lịch cho Người Lớn \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [Đi xa với trẻ nhỏ \(HealthLinkBC File #41d\)](#)

Cháy rừng

Bây giờ là mùa cháy rừng và đại dịch COVID-19 vẫn còn tiếp diễn. Mỗi năm ở British Columbia có hàng trăm hoặc hàng ngàn vụ cháy rừng mà có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an toàn của bạn. 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. Việc này có thể làm cho việc chống lại các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như COVID-19 trở nên khó khăn hơn.

- [Cháy rừng và Sức khỏe của Bạn](#)
- [Cháy rừng: Hậu Quả Của Cháy Rừng Đối Với Phẩm Chất Nước Uống \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

Các Trang Web Hữu ích

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BCCDC)

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control, BCCDC) là một cơ quan 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 giám sát, phát hiện, phòng ngừa và tư vấn.

BCCDC khuyến khích tất cả mọi người cảnh giác với bọ ve 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:

- [Bệnh Lyme \(nhiễm khuẩn Borrelia burgdorferi\)](#)
- [Bài nói chuyện về Bọ ve](#)
- [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 – Đảm bảo trẻ em được mát!](#)
- [Chính phủ Canada – Trời nóng quá! Bảo vệ Bản thân khi Nhiệt độ Quá cao](#)

Hiệu đính Mới nhất: tháng 6 năm 2020

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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 hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.