

## COVID19 期間預防受傷

受傷是各年齡群體到訪急症室的主要原因之一。不過，許多傷情是可預見、可預防的。任何時候，我們都應採取措施預防受傷，但在現階段，這一點尤為重要。傷者可能需要住院治療、使用急救車服務，這都可能增加您和家人接觸 COVID-19 的風險。

卑詩省現行的限制政策全力保障公眾在疫情期間的安全，卻無法避免傷害的發生。這些傷情的相關因素包括跌倒（長者尤為多見）、使用交通工具、工作場所、鍛鍊運動、溺水、窒息、中毒、燒傷、中暑、觸電、暴力、自我傷害、自殺等。

疫情期間的限制政策會給人帶來壓力和隔絕感，這二者均可能誘發致傷因素。部分人士會因此攝入更多酒精或藥物，其精神狀況亦可能惡化。疫情期間，家庭衝突事件也有所增加，[創傷後應激障礙](#)開始在必要服務人員群體中顯現。上述考量結合其他因素，可能導致自殺、自我傷害和各類暴力事件的增加。

### 了解如何預防受傷

保證充足睡眠，能幫助您保持體力和清醒的頭腦。與此同時，也請務必關注自身[精神狀況](#)和整體身心健康。您可以採取許多預防措施，降低受傷風險。

將藥物和毒品鎖起，不要使用。瞭解更多資訊，請參閱：

- [卑詩省傷情研究及預防部：中毒](#)
- [防止幼兒中毒](#)

瞭解水域安全資訊，預防游泳相關傷情及溺水。有關預防小貼士，請參閱：

- [卑詩省傷情研究及預防部：溺水](#)
- [兒童安全：防止溺水](#)
- [HealthLinkBC File #39 游泳安全須知](#)

堅持健身鍛鍊，保持身體力量 and 平衡能力，降低跌倒風險。瞭解更多資訊，請參閱：

- [兒童安全：預防跌倒](#)
- [長者跌倒的預防](#)
- [HealthLinkBC File 78 長者摔倒可以預防](#)

駕車、騎單車或步行時應採取預防措施。雖然近來車流量減少，行人和單車騎士依然是道路上的弱勢群體。可採取以下方法，預防道路傷害：

- 駕車時勿超限速
- 與他人保持社交距離的同時，對道路周圍情況保持警覺
- 過馬路時，注意各個方向和車道的車輛

- 騎行時佩戴尺寸合適的頭盔，係帶和下巴之間空隙不超過兩指。瞭解更多有關騎行安全的資訊，請參閱：[卑詩省騎行聯盟](#)

閱讀以下主題，瞭解有關預防受傷的更多資訊：

- [疾病和受傷預防資源](#)
- [卑詩省非法藥物與毒物資訊中心](#)
- [卑詩省傷情研究及預防部：COVID-19 期間，適應新的生活節奏](#)
- [Parachute Canada](#)

最後更新：2020 年 5 月 20 日

---

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。