

戰勝高溫

在夏季月份，卑詩省的氣溫可能會超過 30°C (86°F)，省內部分地區甚至會達到 35°C 以上。過熱可能會損害健康並導致熱病。

熱病產生的原因是人體吸熱的速度快過散熱的速度。熱病風險較高的群體包括：年滿 65 歲者，以及在高溫環境中劇烈運動或從事工作的人士。在大多數情況下，熱病都是可以預防的。

了解更多有關熱病的資訊，並獲取如何在炎熱天氣中保持涼爽的小貼士。

在高溫中保持健康

當天氣炎熱時，人很容易脫水或患上熱病。了解如何戰勝高溫，讓您和家人都能保持安全和健康。

- [BC 電力局：夏季房間降溫貼士](#)
- [菲沙衛生局：防曬與高溫安全](#)
- [加拿大政府：在高溫中保持健康](#)
- [加拿大政府：防曬安全基礎](#)
- [海島衛生局：防曬](#)
- [海島衛生局：高溫安全](#)
- [兒童防曬安全 \(HealthLinkBC File #26 \)](#)
- [紫外線輻射 \(HealthLinkBC File #11 \)](#)

更多有關如何在這個夏天保持安全與健康的資訊，請見[今夏健康](#)。

極端高溫

極端高溫可帶來健康風險，導致中暑甚至死亡。請務必採取行動來保護您和家人，以及其他潛在弱勢人群的健康。

截至 2022 年夏季，卑詩省的高溫事件分為兩類。第一種是高溫警告，當氣溫非常炎熱並且對公眾健康有中等風險時發佈；第二種是極端高溫緊急狀況，當氣溫非常炎熱並且對公眾健康有非常高的風險時發佈。當發生對公眾健康構成中度或高度風險的高溫事件時，加拿大環境和氣候變化部將發布警報。

高溫警告

高溫警告是指白天和夜間的溫度高於平時，但並非每天都會如此。如果高溫警告生效，您應該採取措施保持涼爽。

極端高溫緊急狀況

極端高溫緊急情況是指白天和夜間的溫度每天都在升高，並且遠高於季節標準。確保您可以轉移至較涼爽的空間，並採取措施確保您在高溫下限制身體活動。查看您認識的長者或弱勢群體，以確保他們為潛在的危險溫度做好充分準備。

- [BCCDC：為高溫事件做好準備](#)
- [極端高溫準備指南](#)
- [菲沙衛生局：極端高溫](#)
- [加拿大政府：極端高溫事件概覽](#)
- [溫哥華海岸衛生局：極端高溫](#)
- [紅十字會：熱浪之前、期間及過後](#)

卑詩省公共天氣警報

當出現嚴重氣象威脅時，加拿大環境部會發佈警報，提醒受影響地區的民眾。詳情請見：

- [大溫哥華地區警報](#)
- [BCCDC：卑詩省高溫影響預報系統 \(BCHIPS \)](#)
- [卑詩省公共天氣警報](#)
- [WeatherCAN 行動應用程式](#)

2022 年夏季，卑詩省將在極端高溫緊急情況發生時，透過「警報就緒系統」發出高溫警報。詳情請見：

- [卑詩省緊急情況警報](#)
-

與熱相關的疾病

過熱可能會損害健康。熱病產生的原因是人體吸熱的速度快過散熱的速度。熱病往往都是可預防的。

如果您認為自己身患熱病，請使用我們的[熱病：症狀檢查](#)工具來確認應在何時前去就醫。

- [熱疹（痱子）](#)
- [熱量厥](#)
- [熱病（HealthLinkBC File #35）](#)
- [增加患熱病風險的藥物](#)
- [刺痛性熱疹](#)
- [曬傷](#)

中暑

中暑是一種或可危及性命的緊急醫療事件。如您看到或懷疑有人出現了中暑的跡象，請立即撥打 **9-1-1** 或聯繫其他緊急醫療服務。

- [中暑緊急救助](#)
- [中暑：緊急症狀](#)
- [預防中暑：穿衣指南](#)

車內高溫警告

千萬不要把孩童或寵物獨自留在車內，哪怕只有短短幾分鐘。將車窗開一條縫或已破裂的車窗無法讓車內的溫度保持在安全範圍內。如您看到有孩童或動物被留在了高溫的車內並表現出痛苦，請撥打 **9-1-1**。更多資訊，請見[加拿大安全委員會：車內高溫警告](#)。

工作場所健康與安全

如您在室外工作或在室內高溫環境（如烘培房、冶煉廠、餐廳廚房等）中工作，則您有出現熱應激和其他健康問題的風險。進一步了解高溫環境及其對您的影響，以及預防工作熱應激的方法：

- [加拿大職業健康與安全中心 — 高溫環境](#)
- [卑詩工作安全 — 熱應激](#)

避暑場所

當室外溫度過高時，許多公共場所及市政建築都會為民眾提供避暑的空間。當地社區中心、商場、泳池和圖書館通常都有公眾可用的冷氣區域。許多社區都有水上公園、淺水池和沙灘可供您避暑納涼。地方政府網站常會列出社區中心、噴泉、圖書館、游泳池、水上公園及淺水池的資訊。

查找[您當地](#)的避暑中心。

如果您所在的社區不在列表中，請致電[市政當局](#)或瀏覽政府網站，查看帶冷氣避暑中心的地址。您也可以[聯絡當地圖書館](#)，查詢其開放時間。

最後更新：2022 年 6 月 3 日

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽

www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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。