

## 解暑降温

在夏季月份，卑诗省的气温可能会超过 30°C ( 86°F )，省内部分地区甚至可能会达到 35°C 以上。过多热量会有损健康，导致与热相关的疾病。

热病产生的原因是人体吸热的速度快过散热的速度。热病风险较高的群体包括：年满 65 岁者，以及在高温环境中剧烈运动或从事工作的人士。在大多数情况下，与热相关的疾病都是可以预防的。

了解更多有关热病的信息，并获取如何在炎热天气中保持凉爽的建议。

---

## 在高温中保持健康

当天气炎热时，人很容易脱水或患上热病。了解如何解暑降温，让您和家人都能保持安全和健康。

- [电力局：夏季房间降温建议](#)
- [菲沙卫生局：防晒与高温安全](#)
- [加拿大政府：在高温中保持健康](#)
- [加拿大政府：防晒安全基础](#)
- [温哥华岛卫生局：防晒](#)
- [温哥华岛卫生局：高温安全](#)
- [儿童的防晒安全 \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [紫外线辐射 \(HealthLinkBC File #11\)](#)

更多有关如何在这个夏天保持安全与健康的信息，请见[今夏健康](#)。

## 极端高温

极端高温可带来健康风险，导致中暑甚至死亡。请务必采取行动来保护您和家人，以及其他潜在弱势人群的健康。

截至 2022 年夏季，卑诗省的高温事件分为两类。第一种是高温警告，当气温非常炎热并且对公众健康有中等风险时发布；第二种是极端高温紧急状况，当气温非常炎热并且对公众健康有非常高的风险时发布。当发生对公众健康构成中度或高度风险的高温事件时，加拿大环境和气候变化部将发布警报。

## 高温警告

高温警告是指白天和夜间的温度高于平时，但并非每天都会如此。如果高温警告生效，您应该采取措施保持凉爽。

## 极端高温紧急状况

极端高温紧急情况是指白天和夜间的温度每天都在升高，并且远高于季节标准。确保您可以转移至较凉爽的空间，并采取措施确保您在高温下限制身体活动。查看您认识的长者或弱势群体，以确保他们为潜在的危险温度做好充分准备。

- [BCCDC：为高温事件做好准备](#)
  - [极端高温准备指南](#)
  - [菲沙卫生局：极端高温](#)
  - [加拿大政府：极端高温事件概览](#)
  - [温哥华沿岸卫生局：极端高温](#)
  - [红十字会：热浪前后及期间](#)
- 

## 卑诗省公共天气警报

当出现严重气象威胁时，加拿大环境部会发布警报，提醒受影响地区的民众。详情请见：

- [大温哥华地区警报](#)
- [卑诗省疾控中心：卑诗省高温影响预报系统 \( BCHIPS \)](#)
- [卑诗省公共天气警报](#)
- [WeatherCAN 移动应用程序](#)

2022 年夏季，卑诗省将在极端高温紧急情况发生时，透过“警报就绪系统”发出高温警报。详情请见：

- [卑诗省紧急情况警报](#)
- 

## 与热相关的疾病

太多的热量会对你的健康造成伤害。热病产生的原因是人体吸热的速度快过散热的速度。几乎所有的与热相关的疾病都是可以预防的。

如果您认为您患有与热相关的疾病，请参阅《[与热相关的疾病：检查您的症状](#)》，帮助您明智决定何时寻求医疗保健。

- [热疹](#)
- [热晕厥（昏厥）](#)
- [与热相关的疾病（HealthLinkBC File #35）](#)
- [可提高与热相关疾病患病几率的药物](#)
- [刺痛皮疹](#)
- [晒伤](#)

## 中暑

中暑是一种威胁生命的医疗紧急情况。如果怀疑或发现有人出现中暑的迹象，请立即拨打 **9-1-1** 或其他紧急医疗服务电话。了解更多关于中暑的内容。

- [中暑紧急急救](#)
- [中暑：紧急症状](#)
- [预防中暑：如何穿着](#)

## 车内高温警告

千万不要把孩童或宠物独自留在车内，哪怕只有短短几分钟。在车窗留一条缝或破裂的车窗无法让车内的温度保持在安全范围内。如您看到有儿童或动物被留于高温的车内并表现痛苦，请拨打 **9-1-1**。如需更多信息，请参阅：[加拿大安全委员会：车内高温警告](#)。

---

## 工作场所的健康与安全

如您在室外工作或在室内高温环境（如烘培间、冶炼厂、餐厅厨房等）中工作，则您有出现热应激和其他健康问题的风险。进一步了解高温环境及其对您的影响，以及预防工作热应激的方法：

- [加拿大职业健康与安全中心—高温环境](#)
- [卑诗工作安全—热应激](#)

## 避暑场所

当室外温度过高时，许多公共场所及市政建筑都会为民众提供避暑的空间。当地社区中心、商场、泳池和图书馆通常都有公众可用的冷气区域。许多社区都有水上公园、浅水池和沙滩可供您避暑纳凉。地方政府网站常会列出社区中心、喷泉、图书馆、游泳池、水上公园及浅水池的信息。

查找您[当地的避暑场所](#)。

如果您所在的社区不在列表中，请致电[市政局](#)或浏览政府网站，查看带冷气避暑场所的地址。您也可以[联系当地图书馆](#)，查询其开放时间。

最近更新：2022 年 6 月 3 日