

冬季常見疾病及傷病

冠狀病毒 (COVID-19)

冠狀病毒病 (COVID-19, 以下稱為「新冠」) 於 2019 年底首次被發現, 這是一種由冠狀病毒引起的疾病。世界衛生組織於 2020 年 3 月宣佈新冠為全球行性疾病。新冠症狀類似於其他呼吸道疾病, 包括 流感及傷風 / 普通感冒。

如需瞭解有關新冠的更多資訊, 包括如何降低感染風險和應對新冠症狀, 以及瀏覽有關新冠的資源, 請參閱[冠狀病毒病 \(COVID-19\) 健康專頁](#)。有關新冠的更多資訊, 請瀏覽[卑詩省疾病控制中心 - 新冠](#)。

抑鬱、焦慮和壓力

對於許多人來說, 節日可能是一個令人感到壓力的時期。於日照較短、氣溫較低的時期, 可能會有一些人出現季節性情感失調 (seasonal affective disorder, 簡稱為 SAD)。了解有關抑鬱、焦慮和壓力的 更多資訊:

- [焦慮](#)
- [焦慮及節日](#)
- [精神健康](#)
- [小貼士: 減低節日帶來的壓力](#)
- [季節性情緒失調 \(SAD\)](#)
- [壓力管理](#)

跌倒及受傷

與溫暖的月份相比, 冰雪會造成危險, 使戶外走動、玩耍及工作變得困難。鏟雪及進行冬季活動 (如滑雪、溜冰) 會增加跌倒及受傷的風險。進一步了解如何預防跌倒及受傷:

- [背部問題及受傷](#)
- [手指、手部及手腕受傷](#)
- [預防長者跌傷](#)
- [長者跌傷是可以預防的 \(HealthLinkBC File #78\)](#)
- [腳趾、足部及足踝受傷](#)

流行性感冒（流感）易發季節

流感是由流感病毒引起的上呼吸道感染。每年都有一段時間更易出現流感爆發，這被稱為「流感季節」。有關流感、流感疫苗及流感易發季節的更多資訊，請瀏覽[流行性感冒（流感）易發季節健康專題](#)。

使用「[流感診所搜尋器](#)」尋找卑詩省內的流感診所。

其它常見的冬季疾病

除了感冒及流感之外，有些病症於冬季更為常見或更為嚴重。詳細了解其中部分常見病症：

- [哮喘](#)
- [異位性皮炎（濕疹）](#)
- [細支氣管炎](#)
- [傷風感冒](#)
- [耳朵發炎](#)
- [成人和大齡兒童腸胃炎](#)
- [諾如（諾羅）病毒（HealthLinkBC File #87）](#)
- [骨質疏鬆](#)
- [肺炎](#)
- [呼吸道合胞病毒（RSV）感染](#)
- [風濕性關節炎](#)
- [玫瑰疹（HealthLinkBC File #83）](#)
- [輪狀病毒](#)
- [喉嚨痛及其它喉部問題](#)

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，請瀏覽 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。