

## بیماری‌ها و صدمات شایع فصل زمستان

### کروناویروس (کووید-19)

بیماری کروناویروس (کووید-19) نخستین بار در اواخر 2019 شناسایی شد. عامل این بیماری، نوعی کروناویروس است. در مارس 2020، سازمان جهانی بهداشت، کووید-19 را همه‌گیری جهانی اعلام کرد. نشانه‌های کووید-19 شبیه دیگر بیماری‌های تنفسی، مانند آنفولانزا و سرماخوردگی معمولی است.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره بیماری کروناویروس (کووید-19)، از جمله روش پیشگیری از ابتلا به آلودگی و اقدامات لازم پس از ابتلا به کروناویروس، و نیز دسترسی به منابع مرتبط با بیماری کروناویروس، به بخش بهداشتی [بیماری کروناویروس \(کووید-19\)](#) ما مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات تکمیلی درباره بیماری کروناویروس، به [مرکز کنترل بیماری بی‌سی - کووید-19](#) مراجعه کنید.

### افسردگی، اضطراب و استرس

برای بسیاری از افراد، دوران تعطیلات ممکن است همراه با استرس باشد. کوتاه و سرد شدن روزها ممکن است برخی از ما را دچار اختلال عاطفی فصلی (SAD) کند. اطلاعات بیشتر درباره افسردگی، اضطراب و استرس:

- [اضطراب](#)
- [افسردگی و تعطیلات](#)
- [سلامت روان](#)
- [نکات فوری: کاهش استرس تعطیلات](#)
- [اختلال عاطفی فصلی \(SAD\)](#)
- [مدیریت استرس](#)

### زمین خوردن و آسیب دیدن

وجود برف و یخ ممکن است شرایط خطرناکی ایجاد کند و راه رفتن، بازی کردن و کار کردن در فضای باز را، در مقایسه با ماه‌های گرم، اندکی دشوار کند. برف‌روبی و فعالیت‌های زمستانی، مانند بازی با اسنوبرد و اسکیت، ممکن است احتمال زمین خوردن و آسیب دیدن را افزایش دهد. اطلاعات بیشتر درباره چگونگی پیشگیری از زمین خوردن و آسیب دیدن:

- [مشکلات و صدمات کمر](#)
- [صدمات انگشت، دست و مچ](#)
- [پیشگیری از زمین خوردن در سالخوردگان](#)
- [زمین خوردن سالخوردگان قابل پیشگیری است \(HealthLinkBC File #78\)](#)
- [صدمات پا، انگشتان پا، و مچ پا](#)

## فصل آنفولانزا

آنفولانزا عفونتی است که بر اثر ویروس آنفولانزا ایجاد می‌شود و بخش بالای مجرای هوا را درگیر می‌کند. هر سال، آنفولانزا در مقطع خاصی از سال شیوع چشمگیری می‌یابد. این مقطع زمانی را فصل آنفولانزا می‌نامند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره آنفولانزا، واکسن آنفولانزا و فصل آنفولانزا، به بخش بهداشتی [فصل آنفولانزا](#) ما مراجعه کنید.

برای یافتن درمانگاه آنفولانزا در بی.سی، از ابزار [جستجوی درمانگاه آنفولانزا](#) استفاده کنید.

## دیگر بیماری‌های شایع زمستانی

علاوه بر سرماخوردگی و آنفولانزا، برخی مشکلات و بیماری‌ها در ماه‌های سرد شایع‌تر یا شدیدتر می‌شوند. اطلاعات بیشتر درباره برخی از این مشکلات شایع:

- [آسم](#)
- [درماتیت اتوپیک \(اگزما\)](#)
- [برونشیت](#)
- [سرماخوردگی](#)
- [عفونت گوش](#)
- [التهاب معده و روده در بزرگسالان و نوجوانان](#)
- [نوروویروس \(HealthLinkBC File شماره 87\)](#)
- [ورم مفاصل و استخوان‌ها](#)
- [سینه‌پهلو](#)
- [عفونت ویروس سینه‌سپیشال تنفسی \(RSV\)](#)
- [روماتیسم](#)
- [جوش سرخ \(HealthLinkBC File #83\)](#)
- [روتاویروس](#)
- [گلودرد و دیگر مشکلات گلو](#)

---

برای مشاهده دیگر موضوعات HealthLinkBC File، به [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) یا واحد بهداشت عمومی محل خود مراجعه کنید. اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری را می‌توانید از طریق مراجعه به [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) یا تماس با 1-8-1-1 (شماره رایگان) دریافت کنید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با 1-7-1-1 تماس بگیرند. خدمات ترجمه، بنا به درخواست، به بیش از 130 زبان ارائه می‌شود.