

Các loại Bệnh và Chấn thương Phổ biến Trong Mùa đông

Vi-rút Corona (COVID-19)

Bệnh do vi-rút corona gây ra (COVID-19) được phát hiện lần đầu tiên vào cuối năm 2019. Đây là một căn bệnh do một loại vi-rút corona gây ra. COVID-19 được Tổ chức Y tế Thế giới tuyên bố là đại dịch toàn cầu vào tháng 3 năm 2020. Các triệu chứng của COVID-19 tương tự như các bệnh đường hô hấp khác bao gồm bệnh cúm và cảm lạnh thông thường.

Để tìm hiểu thêm về bệnh do vi-rút corona gây ra (COVID-19), bao gồm cách giảm nguy cơ mắc bệnh và phải làm gì nếu bạn nghĩ rằng mình mắc bệnh do vi-rút corona gây ra, và để truy cập các nguồn hỗ trợ liên quan đến bệnh do vi-rút corona gây ra, hãy xem bản tin sức khỏe [Bệnh do vi-rút corona gây ra \(COVID-19\)](#) của chúng tôi. Để biết thêm thông tin về bệnh do vi-rút corona gây ra, hãy truy cập [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC - COVID-19](#).

Trầm cảm, Lo âu và Căng thẳng

Các ngày nghỉ lễ có thể là thời gian gây căng thẳng cho nhiều người. Những ngày ngắn lại, lạnh hơn có thể khiến cho một số người trong chúng ta mắc chứng rối loạn cảm xúc theo mùa (seasonal affective disorder - SAD). Hãy tìm hiểu thêm về trầm cảm, lo âu và căng thẳng:

- [Lo âu](#)
- [Trầm cảm và các Ngày nghỉ lễ](#)
- [Sức khỏe Tâm thần](#)
- [Các Gợi ý Nhanh: Giảm Căng thẳng trong Thời gian Nghỉ lễ](#)
- [Rối loạn Cảm xúc theo Mùa \(SAD\)](#)
- [Kiểm soát Căng thẳng](#)

Té ngã và Chấn thương

Tuyết và băng có thể tạo ra các mối nguy hiểm khiến việc đi bộ, vui chơi và làm việc ngoài trời khó khăn hơn một chút so với những tháng ấm hơn. Xúc tuyết và thực hiện các hoạt động mùa đông, chẳng hạn như trượt ván trên tuyết (snowboarding) và trượt băng (skating), có thể làm tăng nguy cơ bạn bị té ngã và chấn thương. Hãy tìm hiểu thêm về cách phòng ngừa té ngã và chấn thương:

- [Các Vấn đề về Lưng và Chấn thương Lưng](#)
- [Chấn thương Ngón tay, Bàn tay và Cổ tay](#)
- [Phòng tránh Té ngã ở Người Lớn tuổi](#)
- [Việc Té ngã của Người lớn tuổi Có thể Phòng tránh được](#)
- [Chấn thương Ngón chân, Bàn chân và Mắt cá chân](#)

Mùa Cúm (Flu)

Cúm là một bệnh nhiễm trùng đường hô hấp trên do vi-rút cúm gây ra. Mỗi năm có một thời gian mà dịch cúm bùng phát nhiều hơn. Thời gian này được gọi là mùa cúm. Để biết thêm thông tin về bệnh cúm, vắc-xin ngừa bệnh cúm và mùa cúm, hãy truy cập bản tin sức khỏe [Mùa Cúm \(Flu\)](#) của chúng tôi.

Hãy sử dụng [Công cụ tìm Địa điểm Chủng ngừa bệnh Cúm](#) để tìm một điểm chủng ngừa bệnh cúm tại B.C.

Các Bệnh Phổ biến Khác trong Mùa đông

Ngoài cảm lạnh và cảm cúm, một số tình trạng và bệnh tật phổ biến hơn hoặc nặng hơn trong những tháng mùa đông. Hãy tìm hiểu thêm về một số trong những tình trạng phổ biến này:

- [Hen suyễn](#)
- [Viêm da Dị ứng \(Bệnh chàm/Eczema\)](#)
- [Viêm tiểu phế quản](#)
- [Cảm lạnh](#)
- [Nhiễm trùng Tai](#)
- [Viêm da dày-ruột ở Người lớn và Trẻ Lớn tuổi hơn](#)
- [Vi-rút Noro \(HealthLinkBC File #87\)](#)
- [Viêm xương khớp](#)
- [Viêm phổi](#)
- [Nhiễm Vi-rút Hợp bào Hô hấp \(Respiratory Syncytial Virus - RSV\)](#)
- [Viêm khớp dạng Thấp](#)
- [Roseola](#)
- [Vi-rút Rota](#)
- [Đau Họng và các Vấn đề về Cổ họng Khác](#)

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn. Để có thông tin và lời khuyên về sức khỏe không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính hoặc lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.