

山火事とあなたの健康

ブリティッシュコロンビア州では毎年、何百および何千もの山火事が発生しています。(森林火災とも言います)山火事は多くの点であなたの健康と安全に影響を与える可能性があります:山火事からの煙は空気の質に影響を与える可能性があり、停電により食料をダメにしたり、山火事があなたの家の近くで発生した場合、避難しなければならない場合があります。[山火事](#)に関して前もって準備することで、家族の安全を守ることができます。

[BC 山火事サービス](#)は、[現在の山火事活動](#)に関する情報を掲載しています。重大な安全上のリスク、大気環境、火災危険等級などに火災に関する情報を見つけることができます。

山火事の煙は、さまざまな大気汚染物質で構成されています。詳細に関しては、[BC 州疾病管理センター：山火事の煙とあなたの健康](#)のページをご確認ください。

山火事と COVID-19

大気汚染に晒されると、肺が刺激され、炎症を引き起こし、免疫反応に変化がある場合があります。これにより、COVID-19 などの呼吸器感染症を患った場合、回復が困難になる可能性があります。COVID-19 および山火事に関する詳細は、[BC 州疾病管理センターの山火事](#)のページをご確認ください。

山火事やその他の危険により家を避難命令が出た場合、可能な限り COVID-19 予防策を講じることが重要です。安全でいる方法は次のとおりです。

- 他人と安全な物理的距離の維持する(6 フィートまたは 2 メートル)
- 定期的に手を洗うか、手指消毒剤を使用する
- ひじや袖に顔を向けて咳やくしゃみをする
- 屋内、密閉された場所、または混雑した場所でマスクを着用する
- 避難指示を受け、次のいずれかに該当する場合は、他人との接触を避けるために特に注意してください。
- COVID-19 に感染したと診断されたことがある、あるいは
- どんなに軽度であっても、風邪やインフルエンザのような症状、または COVID-19 の症状があるか
- 海外旅行後または COVID-19 への曝露の可能性がある際、自主隔離をする

必ず以下のことを行ってください

- 最寄りの公衆衛生当局から提供されたガイダンスに従ってください
- [ERA ツール](#) を使用して、コミュニティの緊急サポートサービスに登録します。または、提供されている場合は、コミュニティの緊急サポートサービスレセプションセンターの電話番号に電話してください
- ブリティッシュコロンビア州緊急管理の一般的な [COVID-19 中の緊急避難者ガイダンス](#) に従ってください
- 直接受付で登録する必要がある場合は、適切な物理的距離を維持することが重要です。マスクやフェイスカバーをお持ちの場合は、それを着用することで周囲の人をより保護できます

COVID-19 の症状がある人は誰でも、[COVID-19 自己評価ツール](#) を使用し、検査をする必要があるかどうかを確認できます。検査が必要で、ホームコミュニティから避難した場合は、最寄りの COVID-19 コレクションセンターをお探してください。[BC 州疾病管理センター検査情報](#) ページをご確認いただき、情報とセンターをお探してください。

緊急時の準備

緊急事態や災害の前にできることはたくさんあります。山火事の 発生中 に、症状を確認し、コミュニティの避難命令を含むお住まいの地域の山火事に関する最新情報をどこで見つけことができるか知りたいと思うでしょう。山火事の 鎮火後、大気環境の悪さや水の汚染などの問題が発生する可能性があります。緊急時の準備に関する詳細は、下記をご確認ください。

- [カナダ赤十字:事前準備を-緊急時の準備と復旧](#)

山火事発生前

山火事の季節には、道路が閉鎖されたり、特定の物資やサービスが中断あるいは、コミュニティが避難する必要がある場合があります。緊急事態や避難の警告や命令があった場合に備え、安全を確保する方法については、以下のリソースを参照してください。

- [BC 州政府:家庭用緊急キットと非常用持出袋の作り方](#)
- [カナダ政府：準備する](#)
- [緊急時に備える:水と食料を中心に備える](#)
- [カナダ赤十字:山火事-発生前、発生中および鎮火後](#)

特定の健康障害がある場合の緊急時計画については、以下を参照してください。

- [BC 小児病院:糖尿病緊急サバイバルパック](#)
- [BC 腎臓エージェンシー:緊急時の備え](#)

山火事からコミュニティを守る方法については、[ファイヤースマートカナダ、山火事からコミュニティを守る](#)をご覧ください。

山火事発生中

山火事の煙はあなたに影響を与える場合とそうでない場合があります。煙に対する反応は、年齢、健康状態、曝露など人によってそれぞれ異なります。[一般的な症状](#)には、目のかゆみ、鼻水、喉の痛み、軽い咳、痰の発生、喘鳴、頭痛などがあります。これらの症状は、医師の診察を受けることなく対応できます。

曝露を減らすための対策をとっても症状が改善しない場合は、医療専門家に相談してください。

現在地や避難した場合にすべきことなど BC 州の山火事に関する情報については、以下をご覧ください：

- [BC 州政府:山火事についてのダッシュボード](#)
- [BC 州政府:緊急サポートサービスとは何か？](#)

BC 州の一部の保健当局では、山火事に関する地域情報を提供しています：

- [ファーストネーション保健局：山火事に関する情報](#)
- [アイランド保健局：山火事](#)
- [インテリア保健局：山火事の発生](#)

避難情報

避難指示を受けている場合や火災の影響を受けている場合は、地方自治体に連絡して緊急支援サービスを受けてください。コミュニティの緊急プログラムコーディネーターをお探しの場合は、[市民情報 BC 州ディレクトリ](#)をご覧ください。

コミュニティ内またはその近くで山火事が発生した場合は、より安全な地域に避難する必要がある場合があります。山火事は避難経路に影響を与える可能性があります。コミュニティ内の運転状況の最新情報に関しては、[ドライヴ BC](#) をご確認ください。

高齢者は避難の際、特別な支援が必要になるかもしれません。準備については、以下のリソースを参照してください。

- [緊急時の在宅ケアを受けている高齢者向けケア](#) (ヘルスリンク BC ファイル#103c)
- [高齢者向けコミュニティ避難情報](#) (ヘルスリンク BC ファイル#103a)

避難者の健康管理

煙の粒子は気道を刺激する場合があります。喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺がん、または心臓に問題のある病歴がある場合は、症状を観察する必要があります。時々、煙のような大気は、子供、乳児、高齢者、妊娠中の人、慢性疾患のある人の特定の感染症のリスクを高める可能性があります。

息切れ、激しい咳、めまい、胸痛、動悸などのより重篤な症状が出た場合は、直ちに医師の診察を受けることを推奨します。

緊急でない健康情報や助言については、**8-1-1** にお電話いただき、[健康サービスナビゲーター](#)にお尋ねください。ナビゲーターは、探している情報を見つけたり、[登録看護師](#)、[管理栄養士](#)、[資格のある運動専門家](#)あるいは[薬剤師](#)と連絡を取るための手助けをしてくれます。

処方薬

非常事態宣言中、薬剤師は処方箋なしで薬を提供し、公衆の健康と安全を確保することができます。詳細については、[ブリティッシュコロンビア州の薬科大学-非常事態宣言時に必要となる場合の医薬品へのアクセス](#)をご覧ください。

立ち寄り診療所

お住まいの地域の立ち寄り診療所を探すには、[ヘルスリンク BC ディレクトリ](#)を検索するか、8-1-1 にお電話いただき、医療サービスナビゲーターにお尋ねください。医療サービスナビゲーターは、24 時間毎日ご利用いただけます。

大気環境

お住まいの地域で[大気環境に関する勧告](#)があり、呼吸が困難または喘鳴を起こした場合は、速やかに医師の診察を受けてください。

大気環境が悪いと、子供、高齢者、心臓や肺に症状がある人にとっては特に、健康に害を及ぼす可能性があります。現在の大気環境勧告を含む大気環境の詳細については、以下を参照してください。

- [BC 州政府:BC 州大気環境](#)
 - [大気環境に関する勧告](#)

- [エアマップ\(メトロバンクーバーおよびローワーフレイザーバレーコミュニティ向け\)](#)
- [カナダ政府：大気環境と健康](#)
- [粒子状物質と屋外の大気汚染](#) (ヘルスリンク BC ファイル#65e)
- [山火事の煙と健康](#)

保健当局からの大気環境情報については、以下のリンクをクリックしてください。

- [インテリア保健局大気環境](#)
- [アイランド保健局 大気環境](#)
- [ノーザン保健局大気環境](#)
- [バンクーバーコスタル保健局大気環境](#)

大気環境勧告発生中に室内の涼しさを保つ

お住まいの地域に大気環境に関する勧告がある場合、事務局は、エアコンを付けたまま窓を閉めておくことを推奨する場合があります（エアコンがある場合）。または、エアコンを消し、窓を閉めておくように言われることもあります。窓が閉まっていてエアコンを消している時、(またはエアコンがない場合)は、涼しさを保つために特別な注意を払う必要があります。お住まいの地域の具体的な推奨事項を常に確認するようにしてください。現在の情報は [BC 州大気環境:勧告](#) をご確認ください。室内を涼しく保つ方法の詳細については、[暑さを乗り切る](#) 健康機能をご確認ください。

ストレスとトラウマの対応

山火事などの災害は、身体的健康と同様に精神的健康にも影響を与える可能性があります。ご自身とご家族のストレスやトラウマの兆候を認識するためにあなたができることを学びましょう。

- [BC チルドレンズケルティメンタルヘルスリソースセンター](#) (PDF 450 KB)
- [災害時の子どものトラウマの認識と解決](#) (PDF 1.91 MB)
- [ストレスの兆候](#)
- [ストレスの管理](#)
- [児童や 10 代の子供におけるストレス](#)

- [ストレスの管理:子供のストレスを助ける](#)
- [つらい時に話をする：2017年にBC州の山火事の影響を受けた人々への支援](#)

山火事発生後

帰宅する

地域の政府あるいはファーストネーション政府が帰宅が安全であると宣言した場合、移動をより簡単かつ安全に行うための手順があります。

- [BC州政府山火事後の回復](#)

食品の安全性と水質

お住まいの地域で山火事が発生した場合、コミュニティで停電が起こる可能性があります。難燃剤は、火災の規模を縮小し、その影響を軽減するために、コミュニティ内またはその近くで使用される場合があります。難燃剤や停電の影響を受けた場合の給水や食料を確保する方法についてご確認ください。

- [飲料水の消毒](#) (ヘルスリンク BC ファイル#49b)
- [難燃剤：水と食料に関する推奨事項](#) (PDF 125 KB)
- [食料施設での停電](#) (PDF 258 KB)
- [水と食料の質：山火事後に戻る避難者のための情報](#) (PDF 358 KB)
- [山火事:飲料水の水質への影響](#) (ヘルスリンク BC ファイル#49f)

役立つウェブサイト

BC州疾病管理センター

BC州疾病管理センター(BCCDC)は、州健康サービス局機関です。センターは、監視、検出、予防、および協議を通じて、公衆衛生における州および国のリーダーシップを提供します。

山火事の季節に対する準備方法の情報を含む、山火事の煙とその健康への影響に関する情報は、下記にてご確認ください。

- [BCCDC:山火事の煙](#)
- [BCCDC:BC 喘息予測システム](#)

BC 州政府環境と持続可能性

環境保護および持続可能性省は、私たちの空気と水の供給を新鮮で清潔で健康に保つことなど、私たちの環境への配慮に関する情報を提供しています。周囲の大気状態についての詳細については、下記をご確認ください。

- [BC 州政府:大気環境](#)

カナダ保健省

カナダ保健省は、カナダ人の健康の維持と改善を支援する責任を負う連邦政府部門です。屋内と屋外の大気環境、大気汚染の健康への影響、山火事の煙、そしてあなたの健康についてもっと学びましょう：

- [カナダ政府：大気環境と健康](#)

最終更新：2021年11月

ヘルスリンクBC ファイルトピックスに関しては、www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-filesをご覧ください。か、最寄りの公衆衛生機関をお尋ねください。緊急を要しないBC州における健康情報およびアドバイスについては、www.HealthLinkBC.ca をご覧くださいか、**8-1-1** (フリーダイヤル) までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1**までお電話ください。依頼に応じ、翻訳サービスは130以上の言語で利用可能です。