

山火與您的健康

卑詩省每年都會發生數百或數千宗山火（又稱森林火災）。山火會從許多方面影響您的健康和安
全：火災產生的煙霧會影響空氣質素；停電可能會使食物腐壞；如果火勢靠近您的住處，您可能需
要撤離。提前為可能發生的山火做好準備，能幫助您保障家人的安全。

[卑詩省政府：山火服務](#) 會在 [目前山火活動](#) 頁面發布相關資訊。您可以瞭解山火會帶來哪些嚴重安全
隱患，並瞭解空氣質素、火災危險警告等級等資訊。

山火的煙霧中含有各種不同的空氣污染物。欲瞭解更多資訊，請參閱 [卑詩省政府：山火頁面](#)。

應急準備

您可以在緊急情況或災難發生之前做許多準備工作。山火期間，您應留意火情，並瞭解如何獲取您
所在地區的山火最新資訊，包括是否有社區疏散命令。山火結束之後，還可能會出現空氣質素差劣
或食水污染等問題。若要瞭解有關應急應對的更多資訊，請瀏覽：[加拿大紅十字會：有備無患——
緊急狀況應對和恢復](#)。

山火發生前

在山火頻繁的季節，道路可能會封閉，您可能會無法獲得某些物資和服務，您所在的社區可能會被
疏散。閱讀以下資源，瞭解如何做好應急準備，在接到疏散警報或指令時保障自身安全。

- [卑詩省政府：如何裝備家用應急物資袋和隨身攜帶包](#)
- [加拿大紅十字會：山火發生之前、期間及之後](#)
- [加拿大政府：作好準備](#)
- [為緊急情況作好準備水和食物是關鍵](#)

如您患有某些病症，可參考以下應急計劃資料：

- [卑詩省兒童醫院：糖尿病緊急救生包](#)
- [卑詩省腎病機構：應急準備](#)

如需瞭解如何保護您所在社區免受山火影響，請瀏覽：

- [FireSmartBC](#)
- [FireSmartCanada](#)（加拿大防火計劃）

山火發生時

火災產生的煙霧可能會對您造成影響。每個人對煙霧的反應取決於其年齡、健康狀況及接觸程度。
[常見症狀](#)包括眼部刺痛、流涕、喉痛、輕微咳嗽、痰多、喘息或頭痛。這些症狀或可在不尋求醫護
治療的情況下得到控制。

如果在採取措施減少煙霧接觸後，症狀加劇或仍沒有改善，請即時求醫。

請點擊以下連結，瞭解有關卑詩省山火的資訊，包括火災地點以及被疏散後的應對措施。

- [卑詩省政府：哪些是「緊急支援服務」？](#)
- [卑詩省政府：山火導航](#)

卑詩省部分衛生局會提供其所在地區的山火資訊：

- [第一民族衛生局\(First Nations Health Authority\)：應對山火](#)
- [內陸衛生局 \(Interior Health\)：山火](#)
- [溫哥華島衛生局 \(Island Health\)：山火](#)

疏散資訊

如果您接到疏散命令或受到火災影響，請聯絡當地政府，以獲得緊急支援服務。如需查找您所在社區的緊急計畫協調員，請參閱[卑詩省公眾資訊名錄](#)。

如果您所在社區內或附近發生山火，您可能會被疏散至較安全的地區。山火會對疏散路線造成影響，請瀏覽 [DriveBC](#) 網站，瞭解社區內的最新路況。

在疏散時，長者可能需要特別支援。準備資源見下：

- [在緊急情況下照顧住在護理設施中的長者](#) (HealthLinkBC 文檔 #103c)
- [長者撤離社區須知](#) (HealthLinkBC 文檔 #103a)

撤離人士的醫療保健

煙霧顆粒會刺激氣管。如您有哮喘病史，患有慢性阻塞性肺病 (COPD)、其他呼吸道疾病或心臟病，應監測自身症狀。有時，空氣中煙霧濃度太高，會增加兒童、嬰兒、長者、孕婦及慢性病患者發生某些感染 (例如是 COVID-19) 的風險。

如果您出現更嚴重的症狀，如氣促、劇烈咳嗽、頭暈、胸痛或心悸，我們建議您立即就醫。

如需獲得非緊急健康資訊或建議，請致電 **8-1-1** 向[醫療保健轉介員](#)諮詢。該引導員可協助您查找所需資訊，或幫助您與[註冊護士](#)、[註冊營養師](#)、[合資格運動專業人士](#)或[藥劑師](#)連線。

處方藥物

在發生緊急狀況期間，藥劑師可在患者不出示處方的情況下提供藥物，以確保公眾健康和 safety。如需瞭解更多資訊，請瀏覽：[卑詩省藥劑師學院 – 在緊急狀態期間獲取藥物](#)。在山火頻繁的季節，需要使用吸入器等救援藥物的人士應始終隨身攜帶藥物。

無預約診所

如需尋找您當地的無預約診所，請查詢 [HealthLink BC 診所名錄](#)，也可致電 **8-1-1** 向醫療保健引導員諮詢，服務全年無休。

山火與 COVID-19

暴露於受污染的空氣中，會刺激您的肺部，從而引發炎症，並改變您的免疫反應機制。這會使您的身體更難以抵抗像 COVID-19 這類的呼吸道感染。有關 COVID-19 和山火的更多資訊，請參閱[卑詩省疾控中心的「山火」](#)頁面。

如您由於山火或其他危險接到從家中撤離的命令，請儘可能遵守預防 COVID-19 的守則。如何保障健康安全：

- 與他人保持身體距離（6 英尺或 2 米）
- 勤洗手或使用消毒搓手液
- 咳嗽和打噴嚏時請用手肘或袖子遮擋
- 請在室內、禁閉或擁擠的場所佩戴口罩

如您接到撤離命令且有下列情形，請格外注意不要與他人有密切接觸：

- 被確診感染 COVID-19，或
- 有類似感冒、流感或 COVID-19 的症狀（不論輕微與否），或
- 您正處在國際旅行或接觸 COVID-19 感染者後的自我隔離中

請務必

- 遵守當地公共衛生部門的指示
- 使用 [ERA 工具](#) 註冊社區緊急狀況支援服務，或者致電社區緊急狀況支援服務接待中心（如獲提供）
- 請遵守卑詩省緊急狀況管理部門 [疫情期間緊急狀況撤離通用指南](#)
- 如必須親自前往註冊，您需保持身體距離。請佩戴口罩或面部遮擋物（如有），保護他人

任何出現 COVID-19 症狀的人士需使用 [COVID-19 自我評估工具](#) 評估自己是否要進行檢測。如需檢測且已被命令從住家所在社區撤離，請尋找最近的 COVID-19 採樣中心。請瀏覽 [卑詩疾控中心檢測資訊](#) 頁面，了解相關情況並尋找中心地址。

空氣品質

您可以查看您所在地區的[空氣品質告示](#)。如果空氣中有煙霾，並且您感到呼吸困難，請立即就醫。

空氣品質不佳可能會損害人體健康，兒童、長者和心肺疾病患者更易受影響。請閱讀以下資源，瞭解有關空氣品質的更多資訊，包括當前發布的空氣品質告示：

- [空氣品質地圖（溫哥華都會區及低陸平原菲沙河河谷社區）](#)
- [卑詩省政府：空氣品質警告](#)
- [卑詩省政府：卑詩省最新消息和空氣品質近況](#)
- [加拿大政府：空氣品質與健康](#)
- [加拿大政府：WeatherCAN 智能手機應用程式（發佈空氣品質警報）](#)
- [顆粒物與室外空氣污染](#)（HealthLinkBC 文檔 #65e）

點擊以下連結，瞭解衛生局發布的空氣品質資訊：

- [內陸衛生局 \(Interior Health\)：空氣品質](#)
- [溫哥華島衛生局 \(Island Health\)：空氣品質](#)
- [北部衛生局 \(Northern Health\)：空氣品質](#)
- [溫哥華沿岸衛生局 \(Vancouver Coastal Health\)：空氣品質](#)

在空氣品質告示生效期間，留在室內，保持涼爽

當您所在地區空氣質素不佳時，相關官員可能會建議您關上窗戶。如果關上了窗戶但沒有冷氣（或空調無法正常運作），您需要特別注意保持涼爽。請務必及時瞭解有關您所在地區的具體建議。請參閱[卑詩省空氣品質：告示發布](#)獲取最新資訊。請參閱我們的[消暑降溫](#)健康專題，瞭解如何在室內保持涼爽。

應對壓力和創傷

山火等災難事件可能會影響您的身體和情緒健康。瞭解您可以採取哪些措施，來識別自己和家人的壓力或創傷跡象。

- [卑詩省 Kelty 凱爾蒂精神健康資源中心 \(PDF 450 KB\)](#)
- [加拿大精神健康協會：艱難時刻的交心話語：為受卑詩山火影響的人士提供支援](#)
- [第一民族衛生局 \(First Nations Health Authority\)：識別和消解災害期間的兒童創傷](#)
- [壓力跡象](#)
- [兒童及青少年的壓力](#)
- [壓力管理](#)
- [壓力管理：幫助孩童應對壓力](#)

山火發生後

回家

在您當地政府或第一民族政府宣布民眾可以安全回家時，您可以採取一些措施，使回家過程更容易、更安全。更多詳情請瀏覽：[卑詩省政府：山火後的恢復和重建](#)。

食品安全和水質

如果您居住地區發生山火，您所在社區可能會停電。消防人員可能會在您社區內或附近使用阻燃劑，來縮減受災範圍，減輕火災造成的影響。瞭解如何保護受阻燃劑或停電影響的用水和食品。

- [飲用水消毒 \(HealthLinkBC 文檔 #49b\)](#)
- [內陸衛生局 \(Interior Health\)：食品生產加工機構如何應對停電](#)
- [內陸衛生局 \(Interior Health\)：有關阻燃劑的建議預防措施，保障用水及食品安全](#)
- [在山火發生後重返家園](#)
- [山火：對飲用水質的影響 \(HealthLink BC 文檔 #49f\)](#)

實用網站

卑詩省疾控中心 (BCCDC)

卑詩省疾病控制中心 (BCCDC) 屬省衛生局下轄機構，通過監測、探測、預防及諮詢等手段，為全省和全國範圍內的公共衛生提供指引。

有關山火煙霧及其對健康影響的資訊，包括如何為山火頻繁的季節做準備的資訊，可以在以下網站上找到：

- [卑詩省疾控中心：山火煙霧](#)
- [卑詩省疾控中心：哮喘預警系統](#)

卑詩省政府：環境保護與可持續發展

環境保護和可持續發展廳提供關於愛護環境的資訊，包括保持空氣和水資源的新鮮、清潔和健康。如需瞭解有關空氣品質的更多資訊，請參閱：

- [卑詩省政府：空氣品質數據](#)

加拿大衛生部

加拿大衛生部 (Health Canada) 屬聯邦政府部門，其職責是幫助加拿大人保持和改善健康狀況。瞭解更多關於室內和室外空氣品質、空氣污染對健康的影響、山火煙霧和健康的資訊：

- [加拿大政府：空氣品質與健康](#)

最後更新：2022 年 7 月