

山火事と健康

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及ぼす場合があります:山火事による煙は空気の質に影響を与える可能性があり、停電により食料が腐ったり、あるいは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](#)において事前準備をすることで、家族の安全を守ることができます。

[ブリティッシュコロンビア政府:山火事に関するサービス](#)にて、[現在発生している山火事](#)の情報を確認することができます。重大な安全上のリスク、大気環境、火災危険等級などの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。詳細は、[ブリティッシュコロンビア州政府：山火事に関するサービス](#)をご覧ください。

緊急時の準備

緊急事態や災害の[前に](#)準備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:事前準備をしておく-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:非常用キットと非常用持ち運びバッグを準備する](#)
- [カナダ赤十字:山火事-発生前、発生中および鎮火後](#)
- [カナダ政府：準備する](#)
- [緊急時に備える:水と食料を重点的に備える](#)

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ことにに関する詳細は、下記をご確認ください。

- [ファイヤースマート BC](#)
- [ファイヤースマートカナダ](#)

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、あるいは症状が悪化した場合は、速やかに医師の診察を受けてください。

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：

- [ブリティッシュコロンビア州政府：緊急サポートサービスとは何か？](#)
- [ブリティッシュコロンビア州政府：山火事についてのダッシュボード](#)

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：山火事への対応](#)
- [インテリア保健局：山火事](#)
- [アイランド保健局：山火事](#)

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、地方自治体に連絡し、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 州ディレクトリー](#)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、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、[ドライブ 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：

- [在宅ケアを受けている高齢者に対する緊急時におけるケア](#) (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)、その他の呼吸器疾患、または心臓病を患ったことがある場合は、症状を注視する必要があります。煙のような空気は、子供、乳児、高齢者、妊娠中の人、慢性疾患のある人にとって、COVID-19 などの特定の感染症のリスクを高めることがあります。

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、お探しの情報を見つけたり、[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。吸入器などの救急薬が必要な方は、山火事の季節の間、常時携帯する必要があります。

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 ディレクトリー](#)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。

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、回復に時間がかか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からの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。

- 周りの人と安全な物理的距離を維持する(6 フィートまたは 2 メートル)
- 定期的に手を洗う、あるいはハンドサニタイザーを使用する
- ひじや袖で顔を覆って咳、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はマスクを着用する

避難命令が発令され、以下のいずれかに該当する場合、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、風邪あるいはインフルエンザのような症状、または COVID-19 の症状がある、あるいは
- 海外旅行後での自主隔離をしている、または COVID-19 への曝露の可能性がある場合

必ず

- 最寄りの公衆衛生当局によるガイダンスに従ってください
- [ERA ツール](#) を使用し、コミュニティの緊急サポートサービスに登録してください。または、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が分かる場合は、お電話ください
- 緊急事態管理ブリティッシュコロンビア州の一般[公衆向け緊急避難者ガイダンスに従ってください。](#)
- 直接受付に行き登録する必要がある場合、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、これらを着用することで周りの人をより保護することができます。

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することができます。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](#) ページの情報をご確認ください、センターをお探してください。

大気環境

ご自身がお住まいの地域の[大気環境勧告](#)をご確認ください。空気が煙っぽく、呼吸が困難な場合は、すぐに医師の診察を受けてください。

大気の状態が悪いと、特に心臓や肺に疾患のある人、高齢者、子供にとって、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：

- [エアマップ\(メトロバンクーバーおよびローワーフレイザーバレーコミュニティ向け\)](#)
- [ブリティッシュコロンビア州政府：大気環境勧告](#)
- [ブリティッシュコロンビア州政府：BC 大気環境による最新ニュースおよびアップデート](#)
- [カナダ政府：大気環境と健康](#)
- [カナダ政府：ウェザー-CAN スマートフォンアプリケーション\(大気環境警告を提供\)](#)
- [粒子状物質と屋外の大気汚染 \(ヘルスリンク BC ファイル#65e\)](#)

保健当局からの大気環境情報については、以下のリンクにアクセスしてください：

- [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](#)
- [バンクーバーコースタル保健局：大気環境](#)

大気環境が悪い間、屋内で涼しさを保つ

お住まいの地域の大気環境が悪い場合、当局は窓を閉めておくことを推奨する可能性があります。窓を閉め、エアコンがない (または使わない) 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。お住まいの地域の特定の推奨事項の最新情報を常に把握するようにしてください。現在の情報については、[BC 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)
- [カナダメンタルヘルス協会:つらい時に話をする：BC 州の山火事の影響を受けた方のためのサポート](#)
- [ファーストネーション保健局：災害時の子供のトラウマの認識と解決](#)
- [ストレスの兆候](#)
- [児童や 10 代の子供におけるストレス](#)
- [ストレスの管理](#)
- [ストレスの管理:子供のストレスを助ける](#)

山火事発生後

家に戻る

最寄りの自治体、あるいはファーストネーション政府が、家に戻ること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。詳細は、[BC 州政府:山火事発生後の回復](#)にてご確認ください。

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)
- [インテリア保健局：食品施設の停電について](#)
- [インテリア保健局：難燃剤の影響を受けた水および食料に対する推奨される予防措置](#)
- [山火事鎮火後家に戻る](#)
- [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。

- [BC 疾病管理センター：山火事の煙](#)

[BC 疾病管理センター：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、空気と水の供給を新鮮、清潔かつ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。

- [ブリティッシュコロンビア州政府：大気環境データ](#)

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、そしてご自身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：2022 年 7 月

ヘルスリンクBCファイルトピックスに関する詳細は、www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-filesをご確認くださいか、最寄りの公衆衛生局へお立ち寄りください。緊急を要しないBC州における健康情報および助言については、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。ご希望により、130以上の言語で翻訳サービスがご利用いただけます。