

## 山火与您的健康

全省每年都会发生数百或数千起山火（又称森林火灾）。山火会从许多方面影响您的健康和安全：山火产生的烟雾会影响空气品质，停电可能会使食物腐坏，如果火势靠近您的住处，您可能需要撤离。提前为可能发生的[山火](#)做好准备，可帮助您保障家人的安全。

[卑诗省政府：山火服务](#)会在[当前山火](#)页面发布相关信息。您可以了解山火会带来哪些严重安全隐患，并了解空气品质、火灾等级等信息。

山火的烟雾中含有各种不同的空气污染物。欲了解更多信息，请参阅[卑诗省政府：山火活动](#)。

## 应急准备

您可以在紧急情况或灾难发生[之前](#)做许多准备工作。山火[期间](#)，您应留意火情，并了解如何获取您所在地区的山火最新信息，包括是否有社区疏散命令。山火结束[之后](#)，还可能会出现空气品质恶化或水污染等问题。若需了解有关应急响应的更多信息，请浏览：[加拿大红十字会：有备无患——紧急情况应对和恢复](#)。

## 山火发生前

在山火多发季节，道路可能会封闭，您可能会无法获得某些物资和服务，您所在的社区可能会被疏散。请阅读以下资源，了解如何做好应急准备，在接到疏散警报或指令时保障自身安全。

- [卑诗省政府：如何装备应急箱和应急物资袋](#)
- [加拿大红十字会：山火发生之前、期间及之后](#)
- [加拿大政府：有备无患](#)
- [做好应急准备：水和食物是关键](#)

如您患有某些病症，可参考以下应急计划：

- [卑诗省儿童医院：糖尿病紧急救生包](#)
- [卑诗省肾病机构：应急准备](#)

如需了解如何保护您所在社区免受山火影响，请浏览：

- [FireSmartBC](#)
- [FireSmartCanada](#)

## 山火发生期间

山火产生的烟雾可能会对您造成影响。每个人对烟霾的反应取决于其年龄、健康状况和接触程度。[常见症状](#)包括眼部刺痛、流涕、喉痛、轻微咳嗽、痰多、喘息或头痛。这些症状或可在不寻求医护治疗的情况下得到控制。

如果在采取措施减少烟雾接触后，症状加剧或仍没有改善，请及时寻求医治。

请点击以下链接，了解有关卑诗省山火的资讯，包括火灾地点以及被疏散后的应对措施。

- [卑诗省政府：什么是紧急支持服务？](#)
- [卑诗省政府：山火仪表盘](#)

卑诗省部分卫生局会提供其所在地区的山火信息：

- [第一民族卫生局 \(First Nations Health Authority\)：山火烟霾](#)
- [内陆卫生局 \(Interior Health\)：山火](#)
- [温哥华岛卫生局 \(Island Health\)：山火](#)

## 疏散信息

如果您接到疏散命令或受到火灾影响，请与当地政府联系，以获得紧急支持服务。如需查找您所在社区的紧急计划协调员，请参阅[卑诗省公众信息名录](#)。

如果您所在社区内或附近发生山林灾，您可能被疏散至较安全的地区。山火会对疏散路线造成影响，请访问[DriveBC](#)网站，了解社区内的最新路况。

在疏散时，长者可能需要特殊支持。以下资源可帮助您做好充分准备：

- [在紧急情况下照顾住在护理设施中的长者](#) (HealthLinkBC File #103c)
- [长者撤离社区须知](#) (HealthLinkBC File #103a)

### 撤离人士的医疗保健

烟雾颗粒会刺激气道。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脏病，应监测自身症状。有时，空气中烟雾浓度太高，会增加儿童、婴儿、长者、孕妇和慢性病患者发生某些感染 (例如是 COVID-19) 的风险。

如果您出现更严重的症状，如气促、剧烈咳嗽、头晕、胸痛或心悸，我们建议您立即就医。

如需获得非紧急健康资讯或建议，请致电 **8-1-1** 向[医疗保健引导员](#)咨询。该引导员可协助您查找所需信息，或帮助您与[注册护士](#)、[注册营养师](#)、[具备资格的运动专业人士](#)或[药剂师](#)取得联系。

### 处方药

在发生紧急状况期间，药剂师可在患者不出示处方的情况下提供药物，以确保公众健康和安。如需了解更多信息，请浏览：[卑诗省药剂师学院—在发生紧急状况期间获取药物](#)。在山火多发季节，需要使用吸入器等救援药物的人士应始终随身携带药物。

## 免预约诊所

如需查找您当地的免预约诊所，请查询 [HealthLink BC 诊所名录](#)，也可致电 **8-1-1** 向医疗保健引导员咨询，服务全年无休。

## 山火与 COVID-19

接触到受污染的空气，会使人体肺部受到刺激，从而引发炎症，并可能改变人体免疫反应机制。这会使您的身体更难以抵抗 COVID-19 之类的呼吸道感染。如需了解更多有关山火与 COVID-19 的信息，请参阅 [卑诗省疾病控制中心的“山火”](#) 页面。

如您由于山火或其他危险接到从家中撤离的命令，请尽可能遵守预防 COVID-19 的守则。如何保证健康安全：

- 与他人保持身体距离（6 尺或 2 米）
- 勤洗手或使用手部消毒液
- 咳嗽和打喷嚏时请用手肘或袖子遮挡
- 请在室内、禁闭或拥挤的场所佩戴口罩

如您接到撤离命令且有下列情形，请格外注意不要与他人有密切接触：

- 被确诊感染 COVID-19
- 有类似感冒、流感或 COVID-19 的症状（不论轻微与否）
- 您正处在国际旅行或接触 COVID-19 感染者后的自我隔离中

请务必

- 遵守当地公共卫生部门的指示
- 使用 [ERA 工具](#) 注册社区紧急状况支援服务，或者致电社区紧急状况支援服务接待中心（如获提供）
- 请遵守卑诗省紧急状况管理部门 [COVID-19 疫情期间紧急状况撤离通用指南](#)
- 如必须亲自前往注册，您需保持身体距离。请佩戴口罩或面部遮挡物（如有）以保护他人

任何出现 COVID-19 症状的人士需使用 [COVID-19 自我评估工具](#) 评估自己是否需接受检测。如需检测且已被命令从住家所在社区撤离，请寻找最近的 COVID-19 采样中心。请浏览 [卑诗疾控中心检测信息](#) 页面，了解相关情况并寻找中心地址。

# 空气质量

您可以查看您所在地区的[空气质量警告](#)。如果空气中有烟霾，并且您感到呼吸困难，请立即就医。

空气质量不佳可能会损害人体健康，儿童、长者和心肺疾病患者更易受影响。请阅读以下资源，了解有关空气质量的更多信息，包括当前发布的空气质量警告：

- [空气质量地图（大温哥华地区及低陆平原菲沙河谷社区）](#)
- [卑诗省政府：空气质量警告](#)
- [卑诗省政府：卑诗省最新消息和空气质量近况](#)
- [加拿大政府：空气质量与健康](#)
- [加拿大政府：WeatherCAN 智能手机应用软件（发布空气质量警报）](#)
- [颗粒物与室外空气污染（HealthLinkBC File #65e）](#)

点击以下链接，了解卫生局发布的空气质量信息：

- [内陆卫生局（Interior Health）：空气质量](#)
- [温哥华岛卫生局（Island Health）：空气质量](#)
- [北部卫生局（Northern Health）：空气质量](#)
- [温哥华沿岸卫生局（Vancouver Coastal Health）：空气质量](#)

## 在空气质量警告生效期间，留在室内，保持凉爽

当您所在地区空气质量不佳时，相关人员可能会建议您关上窗户。如果关上了窗户，并且您没有空调（或空调无法正常运作），您需要特别注意保持凉爽。请务必及时了解有关您所在社区的具体建议。请浏览[卑诗省空气质量：警告](#)获取最新信息。请参阅我们的[消暑降温](#)健康专题，了解如何在室内保持凉爽。

## 应对压力和创伤

山火等灾难事件可能会影响您的身体和情感健康。了解您可以采取哪些措施，来识别自己和家人的压力或创伤迹象。

- [卑诗省 Kelty 凯尔蒂心理健康资源中心（BC Children’s Kelty Mental Health Resource Centre）](#)  
(PDF 450 KB)
- [加拿大心理健康协会：艰难时刻的交心话语：为受卑诗山火影响的人士提供支持](#)
- [第一民族卫生局（First Nations Health Authority）：识别和消解灾害期间的儿童创伤](#)
- [压力迹象](#)
- [儿童及青少年的压力](#)
- [压力管理](#)
- [压力管理：帮助孩童应对压力](#)

# 山火发生之后

## 返家

在您当地政府或第一民族政府宣布民众可以安全回家时，您可以采取一些措施，使返家过程更容易、更安全。更多详情请浏览：[卑诗省政府：山火后的恢复与重建](#)。

## 食品安全与水质

如果您居住地区发生山火，您所在社区可能会停电。消防人员可能会在您社区内或附近使用阻燃剂，来缩减受灾范围，减轻火灾造成的影响。了解如何保护受阻燃剂或停电影响的用水和食品。

- [饮用水消毒](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [内陆卫生局 \(Interior Health\)：食品生产加工机构如何应对停电](#)
- [内陆卫生局 \(Interior Health\)：有关阻燃剂的建议预防措施，保障用水及食品安全](#)
- [在山火发生后重返家园](#)
- [山火：对饮用水质的影响](#) (HealthLink BC File #49f)

## 实用网站

### 卑诗省疾病控制中心

卑诗省疾病控制中心 (BCCDC) 属省卫生局下辖机构，通过监测、探测、预防和咨询等手段，为全省和全国范围内的公共卫生提供指导。

有关山火烟霾及其对健康影响的信息，包括如何为山火多发季节做准备的资料均可在以下网站找到：

- [卑诗省疾病控制中心：山火烟霾](#)
- [卑诗省疾病控制中心：哮喘预警系统](#)

### 卑诗省政府：环境保护与可持续发展

环境保护和可持续发展厅提供关于爱护环境的信息，包括保持空气和水资源的新鲜、清洁和健康。如需了解更多关于空气质量信息，请访问：

- [卑诗省政府：空气质量数据](#)

### 加拿大卫生部

加拿大卫生部属联邦政府部门，其职责是帮助加拿大人保持和改善健康状况。了解更多关于室内和室外空气质量、空气污染对健康的影响、山火烟霾和健康的影响，请参阅：

- [加拿大政府：空气质量与健康](#)

**最近更新：**2022 年 7 月

---

如需更多有关 HealthLinkBC 分类主题的文件，请浏览 [it www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 或咨询当地的公共卫生部门。如需获取有关卑诗省非紧急健康信息和建议，请访问 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 或拨打 **8-1-1** (免费电话)。失聪和听障人士，请致电 **7-1-1**。若您需要，我们亦可提供有 130 多种语言的翻译服务可供选择。