

## صحتك في هذا الخريف

تعرف على ما يمكنك فعله لتبقى سالمًا وبصحة جيدة خلال فصل الخريف.

جاء فصل الخريف، مما قد يعني روتينات جديدة ومخاوف مختلفة بشأن الصحة والسلامة.

فصل الخريف يعني طقسًا أبرد، وأيامًا أقصر، وبداية موسم الزكام والإنفلونزا والعودة إلى المدارس بالنسبة للأطفال. ومع تناقص ساعات النهار، قد يقل حصول الكثير منا على النشاط الجسدي. كما أن بداية الخريف تؤثر إلى بدء موسم الزكام والإنفلونزا. عاد أطفالنا إلى المدارس أو الحضانات، مما قد يعني زيادة في الأنشطة وتعرض أكبر إلى الجراثيم.

تعرف على كيفية الحفاظ على سلامتك وتناول الطعام الجيد والعناية بصحتك خلال التغيير الذي يطرأ على الفصل.

### الموضوعات البارزة

#### العودة إلى المدرسة

للمعلومات حول كيف تساعد طفلك على البقاء سالمًا وتعلمه عادات نمط حياة صحي في هذا العام الدراسي، تفضل بزيارة [خاصيتنا الصحية العودة إلى المدرسة](#).

جد موارد المدارس من رياض الأطفال إلى الصف 12 حول منع انتشار الأمراض المعدية، بما فيها كوفيد-19، للطلاب والأهالي وموظفي المدارس وإداريها.

#### فيروس كورونا (كوفيد-19)

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرضٌ يتسبب به فيروس من نوع كورونا. انتشر كوفيد-19 في جميع أنحاء العالم، بما في ذلك بريتش كولومبيا، واعتُبر جائحة عالمية. تتشابه أعراض كوفيد-19 مع أمراض تنفسية أخرى، بما في ذلك الإنفلونزا ونزلات البرد الشائعة.

للحصول على أحدث المعلومات حول تطعيمات كوفيد-19 وللحصول على الموارد المتعلقة بمرض فيروس كورونا، طالع [خاصيتنا الصحية مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#). للمزيد من المعلومات حول مرض فيروس كورونا، يُرجى زيارة [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: كوفيد-19](#).

تعرف على ما بمقدورك القيام به لضمان بقائك سالمًا مع هبوط درجات الحرارة.

- [التعرض للبرد: الطرق التي يخسر الجسم فيها الحرارة](#)
- [التعرض للحرارة الباردة](#)
- [البشرة الجافة والحكة](#)
- [انخفاض حرارة الجسم \(هايپوثرميا\) والتعرض لدرجات الحرارة الباردة](#)

## موسم الإنفلونزا

الإنفلونزا هي التهاب لمجرى التنفس العلوي يُسببه فيروس الإنفلونزا. في كل عام، تأتي أوقات يزداد فيها انتشار الإنفلونزا. تُسمى بموسم الإنفلونزا. للمزيد من المعلومات حول الإنفلونزا وموسم الإنفلونزا، تفضل بزيارة خاصيتنا الصحية [موسم الإنفلونزا](#).

## الأكل الصحي

يُمكن للخريف أن يكون فصلًا مزدحمًا بسبب العودة إلى المدرسة وتغيير روتين أشهر الصيف. يُمكن [للتخطيط المسبق للوجبات والوجبات الخفيفة](#) المساعدة في جعل الجدول الزمني المزدحم أكثر طواعية وأوقات تناول الطعام أكثر متعة. إن تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية وشرب الكثير من الماء سيدعم جهازك المناعي ويساعد في الحفاظ على صحتك خلال موسم البرد والإنفلونزا. تعرّف أكثر على الأكل الصحي في هذا الخريف.

• [تناول الطعام الصحي أثناء جائحة كوفيد-19](#)

• [الوجبات الخفيفة الصحية للبالغين \(HealthLinkBC File #68i\)](#)

• [وجبات الغداء الجاهزة للأكل](#)

• [خفف من دسامة وصفات عطلتك](#)

• [التخطيط للوجبات: البدء](#)

للمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي أو للحصول على النصيحة اتصل على الرقم **8-1-1** للتحدث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد أو [أرسل رسالة إلكترونية إلى اختصاصي تغذية لدى هيلث لينك بي سي HealthLinkBC](#).

## جودة الهواء في الأماكن المغلقة

مع تناقص ساعات النهار وتزايد برودة درجات الحرارة في الهواء الطلق، على الأرجح أنك ستقضي وقتًا أطول داخل الأماكن المغلقة. تعرّف على جودة الهواء في الأماكن المغلقة وكيفية البقاء سالمًا.

• [جودة الهواء في الأماكن المغلقة \(HealthLinkBC File #65a\)](#)

• [جودة الهواء في الأماكن المغلقة: العفن والملوثات البيولوجية الأخرى \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

• [جودة الهواء في الأماكن المغلقة: النواتج الفرعية لاحتراق الطاقة \(HealthLinkBC File #65c\)](#)

• [جودة الهواء في الأماكن المغلقة: المركبات العضوية المتطايرة \(VOCs\) \(HealthLinkBC File #65d\)](#)

تأكد من فحص أجهزة كشف أول أكسيد الكربون بانتظام، وبدّل البطاريات كل 6 أشهر. إحدى الطرق السهلة لتذكر تبديل البطاريات هي تبديلها عندما تُعدّل الساعة إلى الخلف (في الخريف) وإلى الأمام (في الربيع).

• [التسمم بأول أكسيد الكربون: حماية منزلك](#)

• [التسمم بأول أكسيد الكربون](#)

## الصحة النفسية

يُمكن لتغيير الروتين والبقاء داخل الأماكن المغلقة لمدة أطول و الحصول على تمارين رياضية أقل أن يؤثر على صحتك النفسية. تعنى الأيام الأقصر، خاصةً حينما نُرجع الساعة إلى الوراء بسبب انتهاء التوقيت الصيفي، الحصول على أشعة شمس أقل.

• [الصحة النفسية](#)

• [الصحة النفسية وكوفيد-19](#)

• [الاضطرابات العاطفية الموسمية \(SAD\)](#)

• [الاضطرابات العاطفية الموسمية: استخدام العلاج بالضوء](#)

## الحساسيات الموسمية

يُمكن أن تسبب حبوب اللقاح والعفن وعث الغبار ومُسببات الحساسية الأخرى حساسية الخريف الموسمية. تعرّف على الحساسيات الموسمية، بما يشمل مثيراتها وأعراضها والعلاج المنزلي لها.

- [التهاب الأنف التحسسي](#)
- [الحساسيات: تجنب مثيرات الحساسية في الهواء الطلق](#)
- [الحساسيات: هل ينبغي أن آخذ تطعيمات ضد الحساسية؟](#)
- [حمى القش والحساسيات الموسمية الأخرى](#)
- [أدوية الحساسية التي لا تستلزم وصفة طبية](#)
- [تفاعل الحساسية الشديد \(فرط الحساسية\)](#)

## حافظ على نشاطك

لا تدع الليالي المظلمة والباردة تمنعك من البقاء نشيطًا. النشاط الجسدي عامل رئيسي في الحفاظ على صحتك وصحة عائلتك.

- [اللياقة البدنية: إضافة المزيد من النشاط إلى حياتك](#)
  - [النشاط البدني أثناء جائحة كوفيد-19](#)
  - [نصائح سريعة: ممارسة النشاط كعائلة](#)
  - [نصائح سريعة: ممارسة النشاط في المنزل](#)
  - [نصائح سريعة: الحفاظ على النشاط في الطقس البارد](#)
- لمزيد من المعلومات حول النشاط البدني أو للحصول على النصيحة يُمكنك أيضًا الاتصال على الرقم **1-8-1-1** للتحدث إلى مهني لياقة بدنية مؤهل أو أرسل رسالة إلكترونية إلى خدمات النشاط البدني [Email Physical Activity Services](#).

## متى تتناول المضادات الحيوية

المضادات الحيوية هي أدوية تقتل البكتيريا وبمقدورها معالجة الالتهابات مثل التهاب الحلق أو الجيوب الأنفية. وهي لا تعمل ضد الأمراض المتأتية من الفيروسات مثل الزكام العادي، أو فيروس كورونا (كوفيد-19) أو الإنفلونزا. تعرّف على المزيد حول متى ينبغي لك استخدام المضادات الحيوية ومتى تمتنع عنها.

- [التهاب القصبات الهوائية: هل ينبغي لي تناول المضادات الحيوية؟](#)
- [التهابات الأذن: هل أعطي طفلي المضادات الحيوية؟](#)
- [المضادات الحيوية.](#)
- [التهاب الجيوب الأنفية: هل ينبغي لي تناول المضادات الحيوية؟](#)
- [التهاب الحلق: هل ينبغي لي تناول المضادات الحيوية؟](#)
- [استخدام المضادات الحيوية بحكمة](#)

لمزيد من المعلومات حول استخدام المضادات الحيوية، تفضل بزيارة [مركز برنتش كولومبيا لمكافحة الأمراض](#): هل توجبُ الحشرات استخدام الأدوية

## مواقع إلكترونية مفيدة

### :ImmunizeBC

تعمل [ImmunizeBC](#) على تحسين صحة سكان بريتش كولومبيا وتخفيض عدد الالتهابات المتأتية عن أمراض يمكن منعها عبر التطعيمات من خلال تقديم المعلومات حول التطعيمات للأفراد والعائلات ومقدمي الرعاية الصحية. كما أنهم يقدمون الأدوات لتسهيل حصول عائلات بريتش كولومبيا على التطعيمات .

• [دليل الوالدة\) للتطعيمات](#) (PDF 1.72 MB)

• [استلم التذكير حول التطعيمات عبر الرسائل النصية](#)

آخر تحديث: 27 سبتمبر/أيلول 2022