

Ваше здоровье этой осенью

Узнайте, что вы можете сделать, чтобы обеспечить свою безопасность и здоровье в осенний сезон.

Пришла осень, и это означает, что у вас будет другой распорядок дня и другие проблемы, связанные со здоровьем и безопасностью.

Осенью холодает, дни становятся короче, дети возвращаются в школу, и начинается сезон простуды и гриппа. В связи с сокращением светового дня у многих из нас уменьшается физическая активность. Начало осени также совпадает с началом сезона простуды и гриппа. Дети возвращаются в школы и детские сады, где у них будут новые занятия и возрастет вероятность контакта с микробами.

Узнайте, как оставаться в безопасности, хорошо питаться и заботиться о своем здоровье с учетом сезонных изменений.

Избранные темы

Начало учебного года

Для получения информации о том, как помочь вашему ребенку оставаться в безопасности и научиться здоровому образу жизни в этом учебном году, посетите нашу страницу [Начало учебного года](#).

Ознакомьтесь с ресурсами для школ с подготовительных по 12 классы о предотвращении распространения инфекционных заболеваний, включая COVID-19, предназначенными для учащихся и родителей, школьного персонала и школьной администрации.

Коронавирусная болезнь (COVID-19)

Коронавирусная болезнь (COVID-19) – это заболевание, вызванное коронавирусом. COVID-19 распространился по всему миру, включая Британскую Колумбию, и в этой связи была объявлена глобальная пандемия. Симптомы COVID-19 аналогичны другим респираторным заболеваниям, включая грипп и простуду.

Актуальная информация о вакцинации против COVID-19 и доступ к ресурсам, связанным с коронавирусной болезнью, представлены на нашей странице [Коронавирусная болезнь \(COVID-19\)](#). Для получения дополнительной информации о коронавирусной болезни посетите страницу [Центр контроля заболеваний Британской Колумбии: COVID-19](#).

Узнайте, что вы можете сделать, чтобы оставаться в безопасности при понижении температуры окружающей среды.

- [Воздействие холода: как организм теряет тепло](#)
- [Воздействие низких температур](#)
- [Сухость кожи и зуд](#)
- [Гипотермия и воздействие низких температур](#)

Сезон гриппа

Грипп – это инфекция верхних дыхательных путей, вызванная вирусом инфлюэнцы. Каждый год в определенное время происходит вспышка заболеваемости гриппом. Это называется сезон гриппа. Для получения дополнительной информации о гриппе и сезоне гриппа посетите нашу страницу [Сезон инфлюэнцы \(гриппа\)](#).

Здоровое питание

Осень может быть тяжелым сезоном из-за возобновления учебных занятий и изменения распорядка дня по сравнению с летними месяцами. [Заблаговременное планирование приемов пищи и перекусов](#) поможет сделать ваш график менее напряженным, а прием пищи более приятным. Включение в рацион разнообразных питательных продуктов и большого количества воды поддержит вашу иммунную систему и поможет сохранить здоровье в сезон простуды и гриппа. Узнайте больше о здоровом питании этой осенью.

- [Здоровое питание во время COVID-19](#)
- [Здоровые перекусы для взрослых \(файл HealthLinkBC № 68i\)](#)
- [Ланчи](#)
- [Разнообразьте свои праздничные рецепты](#)
- [Планирование питания: начало](#)

Для получения дополнительной информации или рекомендаций по здоровому питанию вы также можете позвонить по номеру **8-1-1**, чтобы поговорить с сертифицированным диетологом, или [отправить электронное сообщение диетологу HealthLinkBC](#).

Качество воздуха в помещении

Из-за более короткого светового дня и более низких температур окружающей среды вы, вероятно, будете проводить больше времени в помещении. Узнайте о качестве воздуха в помещении и о том, как оставаться в безопасности.

- [Качество воздуха в помещении \(файл HealthLinkBC № 65a\)](#)
- [Качество воздуха в помещении: плесень и другие биологические загрязнители \(файл HealthLinkBC № 65b\)](#)
- [Качество воздуха в помещении: побочные продукты горения \(файл HealthLinkBC № 65c\)](#)
- [Качество воздуха в помещении: летучие органические соединения \(ЛОС\) \(файл HealthLinkBC № 65d\)](#)

Регулярно проверяйте детекторы угарного газа и заменяйте батарейки каждые 6 месяцев. Простой способ запомнить, когда менять батарейки – делать это, когда вы переводите часы назад (осенью) или вперед (весной).

- [Отравление угарным газом: защита вашего дома](#)
- [Отравление угарным газом](#)

Психическое здоровье

Изменения в распорядке дня, более длительное пребывание в помещении и сокращение физической активности могут повлиять на ваше психическое здоровье. Сокращение светового дня, особенно когда мы переводим часы на летнее время, означает, что мы получаем меньше солнечного света.

- [Психическое здоровье](#)
- [Психическое здоровье и COVID-19](#)
- [Сезонное аффективное расстройство \(САР\)](#)
- [Сезонное аффективное расстройство: лечение светотерапией](#)

Сезонная аллергия

Пыльца, плесень, пылевые клещи и другие аллергены могут вызывать осеннюю сезонную аллергию. Узнайте о сезонной аллергии, включая триггеры, симптомы и лечение в домашних условиях.

- [Аллергический ринит](#)
- [Аллергия: как избежать триггеров в окружающей среде](#)
- [Аллергия: стоит ли делать прививки от аллергии?](#)
- [Сенная лихорадка и другие сезонные аллергии](#)
- [Лекарства от аллергии, отпускаемые без рецепта](#)
- [Тяжелая аллергическая реакция \(анафилаксия\)](#)

Будьте активны

Не снижайте уровень своей активности, несмотря на холод и короткий световой день. Физическая активность является ключевым фактором в сохранении вашего здоровья и здоровья вашей семьи.

- [Бодрость: будьте активнее в повседневной жизни](#)
- [Физическая активность во время COVID-19](#)
- [Советы: активность для всей семьи](#)
- [Советы: активность дома](#)
- [Советы: активность в холодную погоду](#)

Для получения дополнительной информации или совета по физической активности вы также можете позвонить по номеру **8-1-1**, чтобы поговорить с квалифицированным специалистом по физическим упражнениям, или [отправить электронное сообщение в Службу по вопросам физической активности](#).

Когда принимать антибиотики

Антибиотики – это лекарства, которые убивают бактерии и могут лечить такие инфекции, как острый фарингит или синусит. Они не действуют в случае болезней, вызванных вирусом, включая простуду, коронавирус (COVID-19) или грипп. Узнайте больше о том, когда вам следует или не следует принимать антибиотики.

- [Бронхит: нужно ли мне принимать антибиотики?](#)
- [Ушная инфекция: нужно ли мне давать ребенку антибиотики?](#)
- [Антибиотики](#)
- [Синусит: нужно ли мне принимать антибиотики?](#)
- [Боль в горле: нужно ли мне принимать антибиотики?](#)
- [Разумное использование антибиотиков](#)

Для получения дополнительной информации об использовании антибиотиков посетите страницу [Центр по контролю за заболеваниями Британской Колумбии: Do Bugs Needs Drugs?](#)

Полезные веб-сайты

ImmunizeBC

[ImmunizeBC](#) работает над улучшением здоровья жителей Британской Колумбии и сокращением числа инфекций, которые можно предотвратить с помощью вакцин, предоставляя информацию об иммунизации отдельным лицам, семьям и поставщикам медицинских услуг. Организация также предоставляет полезную информацию для вакцинации семей в Британской Колумбии.

- [Руководство для родителей по вакцинации](#) (PDF, 1,72 МБ)
- [Получайте напоминания о прививках посредством текстовых сообщений](#)

Последнее обновление: 27 сентября 2022 г.

Для получения дополнительной информации о темах, освещаемых HealthLinkBC посетите веб-сайт www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files или местный отдел общественного здравоохранения. Для получения неэкстренной медицинской информации и рекомендаций в Британской Колумбии посетите веб-сайт www.HealthLinkBC.ca или позвоните по бесплатному телефону **8-1-1**. Номер для глухих и слабослышащих – **7-1-1**. По запросу предоставляются услуги перевода более чем на 130 языков.