

# 保障今秋健康

了解如何在这个秋季保障自身的安全与健康。

秋日来临，这可能意味着您需要践行新的生活习惯，留意与其他季节不同的健康与安全话题。

与夏季相比，秋季天气凉爽、白天较短，孩子们返回学校，感冒和流感季也拉开序幕。日照时间逐渐缩短，许多人的运动时间也相应减少。秋季的到来，也意味着感冒和流感易发季节正式开始。孩子重返学校或日托班，可能会参加新活动，接触到更多病菌。

了解如何在换季时分保障自身安全，维持均衡饮食及健康的生活。

## 聚焦话题

---

### 开学返校

如需了解如何在这一学年中保障孩子安全，帮助他们培养健康的生活习惯，请阅读我们的[开学返校](#)健康专题。

请参考以下资料，获取有关 K-12 年级防止传染病（包括新冠）传播的资源，供学生和家  
长、学校教职人员和管理人员使用。

### 冠状病毒（COVID-19）

冠状病毒病（COVID-19，以下称为新冠）是由冠状病毒引发的疾病。新冠疫情已蔓延至包括卑诗省在内的世界各地，造成了全球大流行。新冠的症状与流感、普通感冒等其他呼吸道疾病相似。

请阅读我们的[冠状病毒病（COVID-19）](#)健康专题，以了解更多信息。更多有关新冠的详情请访问[卑诗省疾病控制中心：COVID-19](#)。

了解如何在气温下降时保障自身的安全。

- [身处低温环境：身体热量流失的方式](#)
- [身处低温环境](#)
- [皮肤干燥瘙痒](#)
- [体温过低与身处低温环境](#)

## 流感季节

流感是由流行性感病毒引起的上呼吸道感染。每年都有一段时间会集中出现较多流感病例，这段时间即是流感季节。有关流感和流感季节的更多信息，请阅读我们的[流行性感冒（流感）季节](#)健康专题。

## 健康饮食

秋季可能是一个繁忙的季节，校园重新开放，夏季的生活习惯也需要改变。[提前规划饮食和零食](#)有助于您在繁忙的日子里做好安排，享受用餐时间。搭配各种有营养的食物和多喝水可支持您的免疫系统，并帮助您在感冒和流感季节保持健康。了解更多关于健康饮食的信息。

- [在新冠期间的健康饮食](#)
- [成年人的健康小食（HealthLinkBC File #68i）](#)
- [自备午餐](#)
- [给您的节庆大餐瘦个身](#)
- [饮食规划：如何开始](#)

如需更多的健康饮食信息或建议，请致电 **8-1-1**，或[发送电邮联系 HealthLinkBC 的注册营养师](#)。

## 室内空气质量

日照时间逐渐缩短，室外温度逐渐降低，您可能会有更多时间待在室内。阅读以下资料，了解室内空气质量相关信息，以及如何保障安全。

- [室内空气质量（HealthLinkBC File #65a）](#)
- [室内空气质量：霉菌和其他生物污染物（HealthLinkBC File #65b）](#)
- [室内空气质量：燃烧副产品（HealthLinkBC File #65c）](#)
- [室内空气质量：挥发性有机化合物（VOC）（HealthLinkBC File #65d）](#)

务必定期测试一氧化碳探测器，且每六个月为其更换一次电池。为方便记忆，您可以在每年调钟（秋季往回调、春季往前调）时更换电池。

- [一氧化碳中毒：保护您的家](#)
- [一氧化碳中毒](#)

## 精神健康

生活习惯的变化、更长时间地待在室内、运动量降低，都会影响您的精神健康。白天时间缩短——尤其当冬令开始时——意味着日照时间减少。

- [精神健康](#)
- [新冠期间的精神健康](#)
- [季节性情感障碍（SAD）](#)
- [季节性情感障碍：采用光照疗法](#)

## 季节性过敏

花粉、霉菌、尘螨和其他过敏原均会在秋季引发季节性过敏。阅读以下资料，了解季节性过敏，包括其触发因素、症状及家庭疗法。

- [过敏性鼻炎](#)
- [过敏：避免接触室外过敏原](#)
- [过敏：何时应该打过敏针？](#)
- [花粉症和其他季节性过敏](#)
- [非处方抗过敏药物](#)
- [严重过敏反应（全身性过敏反应）](#)

## 保持活跃

日照时间缩短，夜晚温度减低，但不要让这些因素成为您保持运动的障碍。积极锻炼是保障您和家人健康的一个关键要素。

- [运动健身：将更多的活动纳入生活中](#)
- [在新冠期间的锻炼活动](#)
- [小提示：全家人共同健身锻炼](#)
- [小提示：在家中健身锻炼](#)
- [小提示：在寒冷时节保持积极的生活方式](#)

如需更多有关锻炼活动的信息或建议，请致电 **8-1-1**，或 [发送电邮给体育运动服务部](#)，与运动专家沟通。

## 何时服用抗生素

抗生素能杀死细菌，可治疗链球菌性喉炎或鼻窦感染等感染。对于普通感冒、冠状病毒（COVID-19）或流感等由病毒引起的疾病，服用抗生素并无效果。阅读以下资料，详细了解何时应使用、何时不应使用抗生素。

- [支气管炎：该服用抗生素吗？](#)
- [耳朵感染该让孩子服用抗生素吗？](#)
- [抗生素](#)
- [鼻窦炎：该服用抗生素吗？](#)
- [喉咙疼痛：该服用抗生素吗？](#)
- [正确服用抗生素](#)

如需了解更多信息，请浏览[卑诗省疾控中心：每种疾病都需要吃药吗？](#)

# 实用网站

## 卑诗免疫接种（ImmunizeBC）

[卑诗免疫接种](#)（ImmunizeBC）向个人、家庭和医护人员提供有关免疫接种的信息，致力改善卑诗省民众的健康状况，减少可通过疫苗预防的疾病。他们还开设了相关渠道，使卑诗省家庭能更方便地进行免疫接种。

- [免疫接种家长指南](#)（PDF 1.72 MB）
- [接收免疫接种短信提醒](#)

最近更新：2022 年 9 月 27 日