

Ваше здоров'я цієї осені

Дізнайтеся, що можна зробити, щоб зберегти здоров'я та залишатися в безпеці протягом осіннього сезону.

Настала осінь, а це означає нові рутинні справи й різні хвилювання з приводу здоров'я та безпеки.

Осінь — це прохолодніша погода, коротші дні, початок сезону застуд і грипу й повернення дітей до школи. Зі скороченням дня багато з нас стають менш фізично активними. Початок осені також свідчить про початок сезону застуд і грипу. Наші діти повертаються до школи або дитячого садочка, а це може означати нові види діяльності й більше контакту з мікробами.

Дізнайтеся, як залишатися в безпеці й піклуватися про здоров'я в умовах зміни сезонів.

Важливі теми

Знову в школу

Інформація про те, як допомогти своїй дитині залишатися в безпеці та освоїти звички здорового способу життя цього навчального року, міститься в розділі [ЗНОВУ В ШКОЛУ](#).

Знайдіть ресурси для класів K-12 шкіл про запобігання розповсюдженню інфекційних захворювань, у тому числі COVID-19, для учнів і батьків, шкільного персоналу й шкільних адміністрацій.

Коронавірус (COVID-19)

Коронавірусна хвороба (COVID-19) — хвороба, яку викликає коронавірус. COVID-19 розповсюдився по всьому світу, включаючи Британську Колумбію, і був оголошений світовою пандемією. Симптоми COVID-19 схожі на симптоми інших респіраторних захворювань, у тому числі грипу та застуди.

Більш докладна інформація про вакцинацію проти COVID-19, а також інші ресурси щодо хвороби містяться в розділі [Коронавірусна хвороба \(COVID-19\)](#). Додаткова інформація про коронавірусну хворобу міститься в документі [Центр контролю захворювань Британської Колумбії: COVID-19](#).

Дізнайтеся, що можна зробити, щоб залишатися в безпеці у випадку зниження температури.

- [Вплив холоду: шляхи втрати тепла організмом](#)
- [Вплив холодних температур](#)
- [Сухість і свербіж шкіри](#)
- [Гіпотермія і вплив холодних температур](#)

Сезон грипу

Грип — це інфекція верхніх дихальних шляхів, спричинена вірусом грипу. Щороку в певний час захворюваність на грип зростає. Цей період називають «сезоном грипу». Більше інформації про грип і сезон грипу міститься в розділі [Сезон грипу](#).

Здорове харчування

Осінь може бути напруженим сезоном, коли починається школа й змінюється рутинна літніх місяців. [Завчасне планування страв і перекусів](#) може зробити ваш графік менш напруженим, а процес прийняття їжі більш приємним. Підтримати імунну систему й здоров'я протягом періоду грипу та застуд можна шляхом включення до харчування цінних харчових продуктів і споживання достатньої кількості води. Дізнайтеся більше про здорове харчування цієї осені.

- [Здорове харчування протягом COVID-19](#)
- [Здорові перекуси для дорослих \(файл HealthLinkBC №68i\)](#)
- [Обіди, які можна їсти «на ходу»](#)
- [Зробіть святкові страви легшими для здоров'я](#)
- [Планування страв: як почати](#)

Для отримання додаткової інформації або порад щодо здорового харчування зателефонуйте за номером **8-1-1**, щоб проконсультуватися із професійним дієтологом, або [надішліть електронного листа дієтологу HealthLinkBC](#).

Якість повітря у приміщенні

Зі скороченням дня і зниженням температури на вулиці, ви, ймовірно, більше часу проводите в приміщеннях. Дізнайтеся про якість повітря в приміщеннях і про те, як залишатися в безпеці.

- [Якість повітря в приміщеннях \(файл HealthLinkBC №65a\)](#)
- [Якість повітря в приміщенні: Цвіль та інші біологічні забруднювачі \(файл HealthLinkBC №65b\)](#)
- [Якість повітря в приміщенні: Побічні продукти процесу згоряння \(файл HealthLinkBC №65c\)](#)
- [Якість повітря в приміщенні: Легкі органічні сполуки \(файл HealthLinkBC №65d\)](#)

Не забувайте регулярно перевіряти детектори чадного газу і замінювати елементи живлення кожні 6 місяців. Ви можете робити це, переводячи час назад (восени) і вперед (навесні).

- [Отруєння чадним газом: захистіть свою домівку](#)
- [Отруєння чадним газом](#)

Психічне здоров'я

Зміни рутини, перебування в приміщеннях і менше фізичної активності можуть вплинути на ваше психічне здоров'я. Коротші дні, особливо коли ми переводимо час назад з метою збереження денного часу, означають, що ми матимемо ще менше сонячного світла.

- [Психічне здоров'я](#)
- [Психічне здоров'я й COVID-19](#)
- [Сезонний афективний розлад \(SAD\)](#)
- [Сезонний афективний розлад: Світлотерапія](#)

Сезонна алергія

Пилок, цвіль, пилові кліщі й інші алергени можуть спричиняти осінню сезонну алергію. Дізнайтеся про сезонну алергію, включаючи тригери, симптоми й лікування в домашніх умовах.

- [Алергічні риніти](#)
- [Алергія: Уникнення зовнішніх тригерів](#)
- [Алергія. Чи потрібні мені протиалергійні ін'єкції?](#)
- [Сінна лихоманка й інші види сезонної алергії](#)
- [Безрецептурні ліки проти алергії](#)
- [Важка алергічна реакція \(анафілаксія\)](#)

Зберігайте активність

Не дозволяйте темноті й довгим ночам знизити вашу активність. Фізична активність — це ключовий чинник для підтримання здоров'я вашої родини.

- [Фітнес: збільшення активності у вашому житті](#)
- [Фізична активність протягом COVID-19](#)
- [Кілька порад: підтримка фізичної активності в колі сім'ї.](#)
- [Кілька порад: фізична активність удома](#)
- [Кілька порад: Як залишатися фізично активними у холодну погоду](#)

Для отримання додаткової інформації або порад щодо фізичної активності вашої дитини ви також можете зателефонувати за номером **8-1-1** та отримати консультацію професійного фахівця або [надіслати електронного листа в нашу службу з питань фізичної активності](#).

Коли приймати антибіотики

Антибіотики — це ліки, які вбивають бактерії й можуть лікувати такі інфекції, як гострий фарингіт або інфекції носових пазух. Вони не працюють проти захворювань, спричинених вірусами, таких як звичайна застуда, коронавірус (COVID-19) або грип. Дізнайтеся більше про те, коли вам слід або не слід застосовувати антибіотики.

- [Бронхіт: чи слід мені приймати антибіотики?](#)
- [Вушні інфекції: чи давати моїй дитині антибіотики?](#)
- [Антибіотики](#)
- [Синусити: чи слід мені приймати антибіотики?](#)
- [Біль у горлі: чи слід мені приймати антибіотики?](#)
- [Розумне використання антибіотиків](#)

Детальніша інформація щодо використання антибіотиків знаходиться на сайті [Центра контролю захворювань Британської Колумбії: чи потрібні ліки для мікробів?](#)

Корисні вебсайти

ImmunizeBC

Платформа [ImmunizeBC](#) працює з метою покращення здоров'я жителів Британської Колумбії та зменшення захворюваності від хвороб, які можна попередити шляхом вакцинації, надаючи інформацію з імунізації окремим особам, сім'ям і лікарям. На цьому сайті також містяться інструменти спрощення шляху імунізації для сімей Британської Колумбії.

- [Довідник батьків щодо вакцинації](#) (PDF 1,72 MB)
- [Отримуйте текстові повідомлення щодо імунізації](#)

Останнє оновлення: 27 вересня 2022 року

Інформацію щодо інших тем HealthLinkBC можна знайти на вебсторінці www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files або у вашому місцевому відділі з охорони здоров'я. Для отримання інформації та порад щодо охорони здоров'я, не пов'язаних із надзвичайними ситуаціями у Британській Колумбії, завітайте на вебсайт www.HealthLinkBC.ca або зателефонуйте за безкоштовним номером **8-1-1**. Номер для людей з вадами слуху: **7-1-1**. Послуги перекладу доступні за запитом на більш ніж 130 мовах.