

الحفاظ على صحتك هذا الربيع

يحمل الربيع معه أيامًا أكثر طولاً ودرجات حرارة أكثر دفئًا. سيقضى كثيرٌ منّا وقتًا أطول في الخارج سواء في ممارسة الألعاب الرياضية، أو التنزه سيرًا على الأقدام، أو التخييم، أو العمل في الحديقة، أو الاستمتاع بالمشي. من المهم أن نعرف كيف نعتني بنفسك وبأسرتك سواء كنت تعيش المغامرة في البرية أو تبقى قريبًا من بيتك. في هذه الصفحة، تعرّف على كيفية الحفاظ على سلامتك وصحتك هذا الربيع.

الموضوعات البارزة

الربو

الربو حالة مُزمنة شائعة تُسبب تورم الشعب الهوائية والتهابها. قد تؤدي الحساسية الموسمية إلى تفاقم نوبات الربو أو تحفيزها. قد يظهر الربو مع واحد أو أكثر من أعراض الجهاز التنفسي. للاطلاع على مزيد من المعلومات، انظر صفحة [فهم الربو](#).

• [لقاحات الحساسية للربو](#)

• [الربو الناتج عن ممارسة التمارين الرياضية](#)

الإصابات الشائعة الناتجة عن ممارسة الألعاب الرياضية والإسعافات الأولية

قد تقع الحوادث في أي وقت. تعرّف في هذا القسم على كيفية الوقاية من الإصابات الشائعة الناتجة عن ممارسة الألعاب الرياضية وغيرها من الألعاب وكيفية معالجتها.

• [الكدمات والبقع الدموية تحت الجلد](#)

• [إصابات المرفق](#)

• [إصابات الأصابع واليد والرسغ](#)

• [إصابات الساق](#)

• [وقاية الأطفال من الإصابة بسبب الألعاب الرياضية وغيرها من الأنشطة](#)

• [العودة إلى ممارسة اللعبة بعد إصابة الرأس خلال حدث رياضي](#)

للتعرّف على الإسعافات الأولية والعلاجات التي يمكنك اتباعها في المنزل للإصابات الطفيفة، انظر صفحتنا [مركز تعلم الإسعافات الأولية](#).

لسعات الحشرات ولدغاتها

الربيع بداية موسم الحشرات. تعرّف على كيفية تجنب لسعات الحشرات ولدغاتها وما يُمكنك فعله إذا تعرّضت للّسع أو اللدغ.

• [الحساسية من لدغات الحشرات](#)

• [العلاجات المنزلية للسعات الحشرات ولدغاتها](#)

• [لدغات ولسعات الحشرات ولدغات العناكب](#)

• [مضادات الحشرات ومادة \(HealthLinkBC File #96\) DEET](#)

• [لدغات القراد والداء الناتج عنه \(HealthLinkBC File #01\)](#)

• [التفاعل السام لسمّ العناكب أو الحشرات](#)

النشاط البدني

بعد أشهر من الطقس البارد، يسارع كثيرٌ منا إلى اغتنام فرصة التمتع بالخروج في الهواء الطلق والطقس الربيعي المعتدل. تعرّف على فوائد النشاط البدني، وكيفية تحديد أهداف النشاط البدني، وكيفية الحفاظ على سلامتك.

- [الحفاظ على نشاطك](#)
- [الفوائد الصحية للنشاط البدني](#)
- [كيفية اختيار معدّات آمنة](#)
- [تخطّي العقبات: إدخال مزيد من الأنشطة البدنية إلى حياتك](#)
- [تحديد الأهداف حسب معايير نموذج SMART \(مُحدّدة، ويُمكن قياسها، ويمكن الوصول إليها، وواقعية، ولها إطار زمني\).](#)

النباتات والحياة البرية

كلّما زادت معرفتك بما حولك، سهّلَ الحفاظ على سلامتك. تعرّف على أنواع النباتات والحياة البرية التي قد تتواجد في منطقتك، وسبب الحفاظ على سلامتك عند قيامك بمغامرة في البرية.

- [رشد العنّة المُثَلِّفة أو الليمانترية الأوروبية \(HealthLinkBC File #90a\)](#)
- [التخلّص من القوارض \(الجرذان والفئران\) \(HealthLinkBC File #37\)](#)
- [المخاطر الصحية في البراري \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [اللبلاب السّام والبلوط والسّمّاق](#)
- [الحفاظ على سلامتك في وجود الحيوانات](#)

الحساسيات الموسمية

بدأت الأزهار تتفتّح وبدأت النباتات تنمو مرةً أخرى، مما يعلن قدوم موسم الحساسية. قد تحفّز حبوب اللقاح التفاعلات التحسسية. وقد تتسبّب أيضاً هذه الحبوب المُسبّبة للحساسية في نوبات الربو. تعرّف على الحساسيات الموسمية، بما في ذلك محفّزاتها وأعراضها وعلاجها المنزلي.

- [التهاب الأنف التحسسي](#)
- [الحساسيات: تجنب محفّزات الحساسية في الهواء الطلق](#)
- [الحساسيات: هل ينبغي عليّ أخذ لقاحات الحساسية؟](#)
- [حمى الكلا \(القش\) والحساسيات الموسمية الأخرى](#)
- [أدوية الحساسية التي لا تستلزم وصفة طبية](#)

الحماية من الشمس

أصبح اليوم أكثر طولاً وأصبحت الشمس أشدّ حرارةً، وهذا يعني زيادة خطر الإصابة بحروق الشمس. تعرّف على كيفية الاستمتاع بالطقس المُشمس مع اتّخاذ الإجراءات الذكية للوقاية من حرارة الشمس.

- [تغلّب على الحر](#)
- [حماية جلدك من الشمس](#)
- [هيئة الخدمات الصحية في المقاطعة: الحماية من الشمس](#)

• [حماية الأطفال من أشعة الشمس \(HealthLinkBC File #26\)](#)

• [حروق الشمس](#)

• [الأشعة فوق البنفسجية \(HealthLinkBC File #11\)](#)

مواقع إلكترونية مفيدة

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض هو وكالة تابعة لهيئة الخدمات الصحية في المقاطعة. وهو يوفر القيادة، على مستوى المقاطعة وعلى المستوى الوطني، في مجال الصحة العامة من خلال المراقبة والكشف والوقاية والاستشارة. يُشجع مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض الجميع على الوعي بالقراد المسبب للمرض والوقاية من داء لايم الذي يمكن أن ينتج عن لدغة القراد. يُرجى زيارة مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا للتعرف على موارد للمعلومات تساعدك في الحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك.

• [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: داء لايم \(عدوى بوريليا بورغدورفري\)](#)

• [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: معلومات حول القراد](#)

• [معلومات حول القراد \(فيديو\)](#)

آخر تحديث: 24 فبراير/شباط 2023

المعلومات المقدمة في Health Feature حول الحفاظ على صحتك هذا الربيع مأخوذة بتصريف من الصفحات الإلكترونية التالية [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: الكامات](#)، وصفحة مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: السفر، وصفحة مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: داء لايم وصفحة هيئة الخدمات الصحية في المقاطعة: الحماية من الشمس. تم الاطلاع عليها في 23 فبراير/شباط 2023.