

صحتك هذا الصيف

تغلب على الحر

يُمكن لدرجات الحرارة أن تتجاوز 30 درجة مئوية في بعض الأحيان خلال الصيف في بريتش كولومبيا. تعلّم كيف يمكنك التغلب على الحر وإبقاء جسمك باردًا أثناء الطقس الدافئ.

كُنّا نريد الاستمتاع بصيف بريتش كولومبيا الجميل إلى أقصى حد بينما نحافظ على سلامتنا. إذا كانت خططك الصيفية تشمل السفر ضمن بريتش كولومبيا، فتذكر أن كوفيد-19 لا يزال حاضرًا في جميع أنحاء بريتش كولومبيا. تحقق من تدابير الصحة والسلامة الخاصة بالمجموعات التي تسافر إليها. يُرجى الاطلاع على الخصائص الصحية لمرض فيروس كورونا (كوفيد-19) للمزيد من المعلومات. إذا كنت تقضي وقتًا أطول في الخارج، فقد تزيد من خطر إصابتك. قد تُعرض للحشرات والحر. قد تُعرضك حرائق الغابات إلى الدخان. لمساعدتك في الاستمتاع بشهور الصيف، طالع المعلومات أدناه حول العناية بنفسك وبعائلتك.

الموضوعات البارزة

سلامة الأغذية

الوقاية من معظم الأمراض التي تحملها الأغذية ممكنة. تعرّف على كيفية إعداد وتخزين الطعام بأمان لمشاوي الصيف، والنزهات ووجبات المخيمات. انقر على الروابط أدناه للحصول على مزيد من المعلومات.

- [تعقيم مياه الشرب \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [سلامة الأغذية: طرق سهلة لجعل الطعام أكثر أمانًا \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [سلامة أغذية الفاكهة والخضار الطازجة \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [التعليب في المنزل - كيفية تجنب التسمم الوشيقي \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [حكومة كندا: مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\) وسلامة الأغذية](#)
- [سلامة مأكولات الصيف](#)
- [عصائر ومشروبات الفاكهة غير المسترة: خطر مُحتمل على الصحة \(HealthLinkBC File #72\)](#)

لسعات ولدغات الحشرات

من المحتمل أن تتعرض للحشرات اللاسعة واللدغة خلال أشهر الصيف. لا تدع الحشرات تمنعك من الاستمتاع بالطقس الدافئ. لمعرفة ما يمكنك القيام به لمنع التعرض للدغ أو اللسع، انقر على الروابط أدناه.

- [لدغات ولسعات الحشرات ولدغات العناكب](#)
- [مضادات الحشرات ومادة ديت \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [الوقاية من لسعات الحشرات](#)
- [لدغات القراد والأمراض \(HealthLinkBC File #01\)](#)

النشاط البدني

شهور الصيف هي وقت رائع للأنشطة الخارجية مثل التخييم والتنزه في الأرياف وركوب الدراجات. للحصول على معلومات حول كيفية استمتاعك وعائلتك بالهواء الطلق مع الحفاظ على سلامتك وصحتك، انقر على الروابط أدناه.

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الوقاية والمخاطر](#)
- [الفوائد الصحية للنشاط البدني](#)
- [المخاطر الصحية في البراري \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [زيارات حديقة الحيوانات الأليفة والمزارع المفتوحة \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [وقاية الأطفال من الإصابة بسبب الرياضات وغيرها من الأنشطة](#)
- [نصائح سريعة: البقاء نشطًا في الطقس الحار](#)
- [سجل المشي](#)

للحصول على مشورة بشأن التمارين أو النشاط البدني، يمكنك الاتصال على **1-8-1** للتحدث إلى مهني مؤهل بالتمارين من الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى 5 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ.

الشمس والحر

من أفضل ما في الصيف هي الأيام الطويلة الدافئة. غير أنه يُمكن لقضاء وقت أطول من اللازم في الشمس أو الحر أن يؤثر على صحتك إذا لم تكن مستعدًا لذلك. لمعرفة كيفية حماية نفسك وعائلتك، انقر على الروابط أدناه.

- [تغلب على الحر](#)
- [مجلس السلامة بكندا: التحذير من سخونة السيارة](#)
- [الأمراض المرتبطة بالحر \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [سلامة الأطفال من أشعة الشمس \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [حروق الشمس](#)
- [الإشعاع فوق البنفسجي \(HealthLinkBC File #11\)](#)

السباحة وسلامة المياه

يُعد الغطس في بركة السباحة أو البحيرة أو النهر أو المحيط طريقة ممتعة ومسلية للتغلب على حر الصيف. قبل التوجه إلى المياه، تذكر مراجعة صفحة [تنبيهات الصحة العامة في منطقتك](#) لمعرفة نصائح السلطات الصحية المحلية بشأن برك السباحة أو البحيرة أو النهر أو الشاطئ في ناحيتك. للحصول على معلومات تساعدك أنت وعائلتك على البقاء بأمان في الماء وحوله هذا الصيف، انقر على الروابط أدناه.

- [سلامة الأطفال: الوقاية من الغرق](#)
- [نصائح لسلامة السباحين \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [أذن السباح \(التهاب الأذن الخارجية\)](#)
- [حكة السباح \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: تقارير جودة مياه الشواطئ](#)

صحة السفر

لا يزال مرض كوفيد-19 حاضرًا وقد يكون لدى بعض المقاطعات والأقاليم أنظمة إضافية حول السفر بين المقاطعات. يُرجى التحقق من وجهتك للحصول على أي معلومات مرتبطة بكوفيد-19 بشأن السفر المحلي أو الدولي.

لمعرفة المزيد حول السفر، بما في ذلك أثناء جائحة كوفيد-19، انقر على الروابط أدناه.

- [حكومة كندا: كوفيد-19: السفر والاختبار والحدود](#)

- [مرض السكري: نصائح السفر](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: السفر وكوفيد-19](#)
- [السفر خلال فترة الحمل](#)
- [الصحة في السفر](#)
- [تطعيمات السفر للبالغين \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [السفر برفقة الأطفال \(HealthLinkBC #41d\)](#)

حرائق الغابات

يبدأ الآن موسم حرائق الغابات. في كل عام، تنشب مئات أو آلاف من حرائق البراري في بريتش كولومبيا (تسمى أيضًا حرائق الغابات)، والتي يمكن أن تؤثر على صحتك وسلامتك. يمكن أن يتسبب التعرض لتلوث الهواء في تهيج الرئتين، مما يتسبب في حدوث التهاب ويمكن أن يُحدث تغييرًا في استجابتك المناعية. يُمكن لهذا أن يزيد من صعوبة مكافحة التهابات الجهاز التنفسي مثل مرض كوفيد-19.

- [حرائق الغابات وصحتك](#)
- [حرائق الغابات: تأثيرها على جودة مياه الشرب \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

مواقع إلكترونية مفيدة

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض (BCCDC)

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض (BCCDC) هو وكالة تابعة لهيئة الخدمات الصحية في المقاطعة. وهو يوفر القيادة على مستوى المقاطعة والمستوى القومي في مجال الصحة العامة من خلال المراقبة والكشف والوقاية والتشاور.

يُشجع مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض الجميع على الوعي بالقراد المسبب للأمراض والوقاية من مرض لايم الذي يمكن أن ينتج عن لدغة القراد. تعرّف على ما يمكنك القيام به للمساعدة في الحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك.

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: مرض لايم \(عدوى بوريلىا بورغدوفري\)](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الحديث عن القراد](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الحديث عن القراد \(فيديو\)](#)

وزارة الصحة الكندية

وزارة الصحة الكندية هي الوزارة في الحكومة الفدرالية المسؤولة عن مساعدة الكنديين في الحفاظ على صحتهم وتحسينها. تعرّف على المزيد حول الحفاظ على السلامة تحت أشعة الشمس والحر:

- [حكومة كندا - نصائح حول واقي الشمس](#)
- [حكومة كندا - حافظ على السلامة من الشمس](#)
- [حكومة كندا - الحفاظ على الصحة في الحر](#)
- [حكومة كندا - حافظ على برودة أجسام الأطفال!](#)
- [حكومة كندا - الجو حار جدًا! احم نفسك من الحر الشديد](#)

آخر تحديث: May 2022