

保障今夏健康

解暑降溫

卑詩省夏季氣溫有時可超過 30°C。瞭解如何解暑降溫，在炎熱天氣中保持涼爽。

我們都希望在保證安全的前提下，盡情享受卑詩省的美好夏日。

如果您計劃今年夏季在卑詩省內旅行，請牢記本省各地仍有 COVID-19 疫情存在。請遵守安全規範，幫助保障旅行目的地的社區安全。

請閱讀我們的[新型冠狀病毒 \(COVID-19\) 健康專題](#)，以瞭解更多資訊。

如待在戶外的時間較久，您受傷的風險可能會增加。您可能會遇到昆蟲和身處炎熱環境。如遇[山林火災](#)，您可能會接觸到煙霧。

請參閱以下資訊，瞭解如何照顧自己和家人，盡享夏日時光。

聚焦話題

食品安全

絕大多數食源性疾病都是可以預防的。瞭解如何安全地準備和儲存用於夏季燒烤、野餐和野營的食物。點擊以下連結，獲取更多資訊。

- [飲用水消毒 \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [食品安全：提高食品安全的簡單方法 \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [鮮果與蔬菜的食品安全 \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [自製罐裝食物：如何防止肉毒桿菌中毒 \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [加拿大政府：冠狀病毒病 \(COVID-19\) 及食品安全](#)
- [夏季食品安全](#)
- [未經巴氏殺菌消毒的果汁與果酒：潛在的健康威脅 \(HealthLink BC File #72\)](#)

昆蟲叮咬

在夏季，您可能會遭到昆蟲叮咬，但不必因此失去享受夏日的興致。請點擊以下連結，瞭解您可以採取的預防叮咬的措施。

- [昆蟲叮咬和蜘蛛咬傷](#)
- [驅蟲劑和 DEET \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [預防昆蟲叮咬](#)
- [蟻叮咬和疾病 \(HealthLinkBC File #01\)](#)

鍛煉活動

夏日是戶外活動（例如露營、遠足和騎車）的好時節。請點擊以下連結，瞭解您和家人如何在保持安全和健康的同時享受戶外活動。

- [卑詩省疾控中心：預防與風險](#)
- [體育活動的健康裨益](#)
- [野外的健康風險 \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [參觀親撫動物園與開放農場 \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [防止兒童在運動和其他活動中受傷](#)
- [小提示：在炎熱時節保持積極的生活方式](#)
- [步行日誌](#)

如需獲得有關體育活動或身體鍛煉方面的建議，請撥打 **8-1-1**，向具備資質的運動專家諮詢，熱線開通時間：週一至週五上午 9 時至下午 5 時（太平洋時區）。

日曬與高溫

夏季最令人珍惜的，莫過於溫暖而漫長的白晝。但是，如果沒能做好保護措施，在日曬或炎熱環境中待太久可能會影響健康。請點擊以下連結，瞭解如何保護您自己和家人。

- [解暑降溫](#)
- [加拿大安全委員會：車內高溫警告](#)
- [與熱相關的疾病 \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [兒童的防曬安全 \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [曬傷](#)
- [紫外線輻射 \(HealthLinkBC File #11\)](#)

游泳與戲水安全

在泳池、湖泊、河流或海洋中暢游，是一種令人愉悅的消暑方式。在您前去游泳或戲水之前，請記得查看[您所在地區的公共健康警報頁面](#)，瞭解您當地衛生機構對泳池、湖泊、河流或海灘發布了哪些警示和建議。請點擊以下連結，瞭解相關資訊，保障您和家人今夏的戲水安全。

- [兒童安全：防止溺水](#)
- [游泳安全須知 \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [游泳耳（外耳炎）](#)
- [泳後痕癢 \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [溫哥華沿岸衛生局：海灘水質報告](#)

旅行健康

由於 COVID-19 仍然存在，部分省份和地區可能對省際旅行有額外規定。請事先瞭解您的旅行目的地是否有任何與 COVID-19 相關的境內外旅行資訊。

如需瞭解更多旅行相關資訊，包括在 COVID-19 疫情期間的旅行注意事項，請單擊以下連結。

- [加拿大政府：COVID-19：旅行、檢測和邊境](#)
- [糖尿病患者：旅行建議](#)
- [卑詩省疾控中心：COVID-19 與旅行](#)
- [孕期外出旅行](#)
- [旅行健康](#)

- [成人旅行免疫 \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [與兒童一同旅行 \(HealthLinkBC File #41d\)](#)

山林火災

卑詩省目前已進入山林火災高發季，全省每年都會發生數百或數千起山林火災，可能會危及您的健康和 safety。暴露於受污染的空氣中，會使您的肺部受到刺激，從而引發炎症，並可能改變您的免疫反應機制。這會使您的身體更難以抵抗 COVID-19 之類的呼吸道感染。

- [山林火災與您的健康](#)
- [山林火災：對飲用水質的影響 \(HealthLink BC File #49f\)](#)

實用網站

卑詩省疾控中心 (BCCDC)

卑詩省疾病控制中心 (BCCDC) 屬省衛生局下轄機構，透過監測、探測、預防和諮詢等手段，為全省和全國範圍內的公共衛生提供指導。

卑詩省疾病控制中心促請所有民眾警惕可能引起疾病的蜱蟲，預防蜱蟲叮咬可能導致的萊姆病。瞭解您可以採取的措施，幫助保護您和家人的安全：

- [卑詩省疾控中心：萊姆病 \(伯氏疏螺旋體屬生物感染\)](#)
- [卑詩省疾控中心：防蜱須知](#)
- [卑詩省疾控中心：防蜱須知 \(影片\)](#)

加拿大衛生部 (Health Canada)

加拿大衛生部 (Health Canada) 屬聯邦政府部門，其職責是幫助加拿大人保持和改善健康狀況。瞭解有關在日曬和高溫環境中保持安全的更多資訊：

- [加拿大政府 - 防曬建議](#)
- [加拿大政府 - 在日曬環境中確保安全](#)
- [加拿大政府 - 在炎熱環境中確保安全](#)
- [加拿大政府 - 為孩子消暑降溫](#)
- [加拿大政府 - 炙熱難耐！如何在酷暑時節保障自身安全](#)

最後更新：2022 年 5 月