

مراقبت از سلامتی خود در فصل تابستان

گرما را شکست دهید

بعضی مواقع دما در بریتیش کلمبیا در فصل تابستان به بالای 30 درجه سانتی‌گراد می‌رسد. اطلاعات بیشتر درباره اینکه چگونه می‌توانید **گرما را شکست دهید** و در هوای گرم خود را خنک نگه دارید کسب کنید.

تمامی افراد دوست دارند با حفظ سلامتی خود نهایت استفاده را از تابستان‌های زیبای بریتیش کلمبیا ببرند.

اگر باید در فصل تابستان در استان بریتیش کلمبیا به مسافرت بروید فراموش نکنید که بیماری COVID-19 همچنان در سرتاسر استان وجود دارد. با اقدامات بهداشتی و ایمنی مناطقی که قصد سفر به آن‌ها را دارید آشنا شوید.

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر مقاله ویژه ما موسوم به **بیماری کرونا (COVID-19)** را مطالعه کنید.

اگر باید مدت زمان زیادی در خارج از خانه باشید، احتمال اینکه با مشکلات سلامتی روبه‌رو شوید بیشتر است. این احتمال وجود دارد که با حشرات و گرما روبه‌رو شوید. با شکل‌گیری **آتش‌سوزی** این امکان وجود دارد که دود همه جا را فرا بگیرد.

برای اینکه بهتر بتوانید از فصل تابستان لذت ببرید، اطلاعات زیر درباره مراقبت از خود و خانواده خود را مطالعه کنید.

موضوعات ویژه

سالم بودن غذاها

اکثر بیماری‌هایی که از راه غذا منتقل می‌شوند قابل پیشگیری هستند. اطلاعات خود را درباره این موضوع افزایش دهید که چگونه می‌توانید با اطمینان خاطر مواد غذایی را برای پخت‌وپز، رختن به پیکنیک و مصرف در وعده‌های غذایی هنگام چادر زدن در طبیعت آماده کنید و نگه دارید. برای کسب اطلاعات بیشتر به لینک‌های زیر مراجعه کنید.

- [گندزدایی از آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [ایمنی غذاها: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [کنسروهای خانگی - شیوه جلوگیری از بیماری بوتولیسم \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [دولت کانادا: بیماری کرونا \(COVID-19\) و ایمنی غذایی](#)
- [ایمنی غذایی در فصل تابستان](#)
- [آب‌میوه/سبزی و آب سیب سایدر پاستوریزه نشده: یک خطر بالقوه بهداشتی \(HealthLinkBC File #72\)](#)

گزیدگی و نیش حشرات

ممکن است در فصل تابستان با حشراتی روبه‌رو شوید که می‌توانند شما را بگزند و نیش بزنند. اجازه ندهید که حشرات مانع شوند تا شما از آب‌وهوای مطلوب لذت ببرید. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره جلوگیری از گزیدگی یا نیش زده شدن مطالب لینک‌های زیر را مطالعه کنید.

- [گزیدگی و نیش حشرات و گزیدگی عنکبوت](#)
- [دفع‌کننده‌های حشرات و دی‌ای‌تی \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [جلوگیری از نیش حشرات](#)
- [گزیدگی کنه و بیماری \(HealthLinkBC File #01\)](#)

فعالیت بدنی

فصل تابستان برای فعالیت‌های خارج از خانه مثل چادر زدن در طبیعت، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری بسیار مناسب است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره اینکه چگونه شما و خانواده شما می‌توانید وقت خود را در خارج از خانه با حفظ ایمنی و بهداشت سپری کنید، به لینک‌های زیر مراجعه کنید.

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا \(BCCDC\): پیشگیری و خطرات](#)
- [مزایای فعالیت بدنی روی سلامتی](#)
- [مخاطرات سلامتی در طبیعت وحشی \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [دیدار از باغ حیوانات خانگی و مزرعه‌ی باز \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [جلوگیری از آسیب‌دیدگی کودکان هنگام ورزش و دیگر فعالیت‌ها](#)
- [نکات کوتاه: تحرک داشتن در آب‌وهوای گرم](#)
- [برگه ثبت اطلاعات پیاده‌روی](#)

برای دریافت مشاوره در زمینه فعالیت بدنی و ورزش از دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت اقیانوس آرام با شماره **1-8-1** تماس بگیرید تا به یک کارشناس مجرب در زمینه حرکات ورزشی صحبت کنید.

آفتاب و گرما

یکی از بهترین مزایای فصل تابستان برخورداری از روزهای طولانی و گرم است. با وجود این، احتمالاً زیر آفتاب بودن یا ماندن در هوای گرم به مدت طولانی در صورتی که آمادگی لازم را نداشته باشید به سلامتی شما آسیب می‌رساند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره چگونگی محافظت از خود و خانواده خود، به لینک‌های زیر مراجعه کنید.

- [گرما را شکست دهید](#)
- [شورای ایمنی کانادا \(Canada Safety Council\): هشدار حرارت زیاد داخل خودرو](#)
- [بیماری‌های ناشی از گرما \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ایمنی کودکان در برابر نور خورشید \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [آفتاب‌سوختگی](#)
- [پرتو فرابنفش \(HealthLinkBC File #11\)](#)

رعایت نکات ایمنی در شنا و رفتن داخل آب

برای مقابله با گرما در فصل تابستان یکی از روش‌های فوق‌العاده و لذت‌بخش شنا کردن در استخر، دریاچه، رودخانه یا اقیانوس است. قبل از اینکه وارد آب شوید حتماً هشدارهای اداره بهداشت محلی خود را درباره استخرها، دریاچه‌ها، رودخانه یا ساحل‌ها در صفحه ما موسوم به [هشدارهای عمومی بهداشتی در منطقه خود](#) بررسی کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر برای اینکه شما و خانواده شما در فصل تابستان هنگام شنا یا نزدیک رفتن به آب از خطرات محفوظ باشید به لینک‌های زیر مراجعه کنید.

- [حفظ ایمنی کودکان: جلوگیری از غرق شدن](#)
- [نکات ایمنی برای شناگران \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [بیماری التهاب گوش \(اوتیت خارجی\)](#)
- [خارش شناگر \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [Vancouver Coastal Health: گزارش کیفیت آب ساحل](#)

رعایت بهداشت هنگام مسافرت

بیماری COVID-19 هنوز از بین نرفته است و این احتمال وجود دارد که برخی استان‌ها و قلمروها در زمینه سفر بین استانی مقررات بیشتری داشته باشند. لطفاً جهت کسب اطلاعات بیشتر برای سفرهای داخلی یا بین‌المللی وضعیت مقصد خود را از لحاظ COVID-19 بررسی نمایید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سفر مثل سفر در طول پاندمی COVID-19 مطالب لینک‌های زیر را مطالعه فرمایید.

- [دولت کانادا: COVID-19: سفر، آزمایش و وضعیت مرزها](#)
- [بیماری قند: نکات مخصوص سفر](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: سفر در وضعیت COVID-19](#)
- [سفر در هنگام بارداری](#)
- [رعایت بهداشت هنگام مسافرت](#)
- [ایمن سازی مسافرتی برای یزرگسالان \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [مسافرت با کودکان \(HealthLinkBC #41d\)](#)

آتش‌سوزی

فصل آتش‌سوزی نزدیک است. در بریتیش کلمبیا سالانه صدها یا هزاران آتش‌سوزی اتفاق می‌افتند (که به آتش‌سوزی جنگل‌ها نیز معروف است) که قادر هستند سلامتی و ایمنی شما را تحت تاثیر خود قرار دهند. ماندن در هوای آلوده می‌تواند برای ریه‌های شما مشکل ایجاد کند که در نهایت موجب التهاب می‌شود و احتمال تغییرات در دستگاه ایمنی شما وجود دارد. این امر می‌تواند درمان بیماری‌های عفونی تنفسی مثل COVID-19 را با مشکل مواجه کند.

- [آتش‌سوزی‌ها و سلامتی شما](#)
- [آتش‌سوزی: تاثیرهای آن بر کیفیت آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

وبسایت‌های مفید

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا سازمانی وابسته به سازمان استانی خدمات بهداشتی است. این 2 سازمان مدیریت سلامتی عمومی را از طریق نظارت، تشخیص، پیشگیری و ارائه مشاوره در سطح استانی و کشوری برعهده دارند.

سازمان BCCDC به اطلاع عموم افراد رسانده است که از خطر کهنه‌های بیماری‌زا و پیشگیری از بیماری لایم که می‌تواند نتیجه گزیدگی کنه باشد آگاه باشند. کسب اطلاعات بیشتر برای محفوظ نگه داشتن خود و خانواده خود از بیماری:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: بیماری لایم \(عفونت بورلیا بورگدورفری\)](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: اطلاعات مرتبط با کنه](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: اطلاعات مرتبط با کنه \(ویدئو\)](#)

سازمان بهداشت کانادا

سازمان بهداشت کانادا اداره‌ای دولتی و فدرال است که مسئولیت آن حفظ و ارتقا سلامتی شهروندان کانادا است. اطلاعات بیشتر برای دور ماندن از خطر زیر آفتاب و هوای گرم

- [دولت کانادا - نکاتی برای استفاده از کرم ضد آفتاب](#)
- [دولت کانادا - دور ماندن از خطرات خورشید](#)
- [دولت کانادا - حفظ سلامتی در گرما](#)
- [دولت کانادا - پایین نگه داشتن دمای بدن کودکان!](#)
- [دولت کانادا - هوای بسیار گرم! مراقبت از خود در گرمای شدید](#)

تاریخ آخرین به روز رسانی: ماه مه سال 2022