

## Ваше здоровье этим летом

### Борьба с жарой

Температура летом в Британской Колумбии иногда может превышать 30 °C. Узнайте, как [бороться с жарой](#) и не перегреваться в жаркую погоду.

Мы все хотим успеть как можно больше во время чудесного лета в Британской Колумбии, оставаясь при этом в безопасности.

Если в ваши летние планы входит путешествие по Британской Колумбии, помните, что COVID-19 все еще присутствует во всех районах Британской Колумбии. Узнайте о мерах по охране здоровья и безопасности в регионах, куда вы едете.

Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с нашей веб-страницей о [коронавирусной болезни \(COVID-19\)](#).

Если вы проводите много времени на открытом воздухе, у вас возрастает риск получения травмы. Вы можете пострадать от насекомых и жары. На вас может повлиять дым [лесных пожаров](#).

Чтобы хорошо провести летние месяцы, ознакомьтесь с приведенной ниже информацией о том, как позаботиться о себе и своей семье.

### Избранные темы

#### Безопасность пищевых продуктов

Большинство болезней пищевого происхождения можно предотвратить. Узнайте, как безопасно готовить и хранить продукты для летнего барбекю, пикника и кемпинга. Нажмите на ссылки ниже для получения дополнительной информации.

- [Дезинфекция питьевой воды \(файл HealthLinkBC № 49b\)](#)
- [Безопасность пищевых продуктов: простые способы обезопасить продукты питания \(файл HealthLinkBC № 59a\)](#)
- [Безопасность пищевых продуктов – свежие фрукты и овощи \(файл HealthLinkBC № 59b\)](#)
- [Домашнее консервирование – как избежать ботулизма \(файл HealthLinkBC № 22\)](#)
- [Правительство Канады: коронавирусная болезнь \(COVID-19\) и безопасность пищевых продуктов](#)
- [Безопасность пищевых продуктов летом](#)
- [Непастеризованные фруктовые соки и фруктовые напитки: потенциальный риск для здоровья \(файл HealthLinkBC № 72\)](#)

## Укусы насекомых

В летние месяцы вам, вероятно, встретятся кусающие и жалящие насекомые. Не позволяйте жукам испортить ваш отдых. Чтобы узнать, что делать, чтобы предотвратить укусы, нажмите на ссылки ниже.

- [Укусы насекомых и пауков](#)
- [Репелленты и ДЭТА \(файл HealthLinkBC № 96\)](#)
- [Предотвращение укусов насекомых](#)
- [Укусы клещей и болезни \(файл HealthLinkBC № 01\)](#)

## Физическая активность

Летние месяцы – прекрасное время для активного отдыха, такого как кемпинг, походы и езда на велосипеде. Для получения информации о том, как вы и ваша семья можете безопасно и без вреда для здоровья проводить время на природе, нажмите на ссылки ниже.

- [BCCDC: профилактика и риски](#)
- [Польза физической активности для здоровья](#)
- [Риски для здоровья в дикой природе \(файл HealthLinkBC № 24\)](#)
- [Посещение контактного зоопарка и открытых ферм \(файл HealthLinkBC № 61b\)](#)
- [Предотвращение детского травматизма при занятиях спортом и другими видами деятельности](#)
- [Советы: активность в жаркую погоду](#)
- [Журнал активности](#)

Чтобы получить рекомендации по физической активности или упражнениям, позвоните по номеру **8-1-1** и поговорите с квалифицированным специалистом по физическим упражнениям с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 по тихоокеанскому времени.

## Солнце и тепло

Одна из лучших особенностей лета – длинные теплые дни. Тем не менее, если вы не подготовитесь, слишком длительное пребывание на солнце или на жаре может сказаться на вашем здоровье. Чтобы узнать, как защитить себя и свою семью, нажмите на ссылки ниже.

- [Борьба с жарой](#)
- [Канадский совет по безопасности \(Canada Safety Council\): предупреждение о перегреве в автомобиле](#)
- [Болезни, связанные с жарой \(файл HealthLinkBC № 35\)](#)
- [Безопасность детей на солнце \(файл HealthLinkBC № 26\)](#)
- [Солнечный ожог](#)
- [Ультрафиолетовое излучение \(файл HealthLinkBC № 11\)](#)

## Плавание и безопасность на воде

Купание в бассейне, озере, реке или океане – это веселый и приятный способ спастись от летней жары. Прежде чем отправиться к воде, ознакомьтесь с нашей [веб-страницей «Предупреждения органов общественного здравоохранения в вашем районе»](#), чтобы получить рекомендации местного органа здравоохранения в отношении бассейна, озера, реки или пляжа. Чтобы получить информацию, которая поможет вам и вашей семье находиться в безопасности на воде и рядом с ней этим летом, нажмите на ссылки ниже.

- [Безопасность детей: предотвращение утопления](#)
- [Советы по безопасности для купальщиков \(файл HealthLinkBC № 39\)](#)
- [Отит наружного уха \(наружный отит\)](#)
- [Зуд купальщиков \(файл HealthLinkBC № 52\)](#)
- [Служба здравоохранения Vancouver Coastal Health: отчеты о качестве воды на пляже](#)

## Служба Travel Health

COVID-19 все еще присутствует, и в некоторых провинциях и территориях могут действовать дополнительные правила в отношении поездок между провинциями. Пожалуйста, проверьте, есть ли в пункте назначения какие-либо требования к внутренним или международным поездкам, связанные с COVID-19.

Чтобы больше узнать о поездках, в том числе во время пандемии COVID-19, нажмите на ссылки ниже.

- [Правительство Канады: COVID-19: поездки, тестирование и границы](#)
- [Сахарный диабет: советы путешественникам](#)
- [BCCDC: поездки и COVID-19](#)
- [Поездки во время беременности](#)
- [Travel Health](#)
- [Иммунизация для взрослых для поездок \(файл HealthLinkBC № 41c\)](#)
- [Поездки с детьми \(файл HealthLinkBC № 41d\)](#)

## Лесные пожары

Сейчас в разгаре сезон лесных пожаров. Каждый год в Британской Колумбии происходят сотни или тысячи пожаров в лесу (также называемых лесными пожарами), которые могут повлиять на ваше здоровье и безопасность. Воздействие загрязненного воздуха может раздражать легкие, вызывать воспаление и изменять иммунный ответ вашего организма. Из-за этого вашему организму может быть труднее бороться с респираторными инфекциями, такими как COVID-19.

- [Лесные пожары и ваше здоровье](#)
- [Лесной пожар: его влияние на качество питьевой воды \(файл HealthLinkBC № 49f\)](#)

## Полезные веб-сайты

### Центр контроля заболеваний Британской Колумбии (BC Centre for Disease Control, BCCDC)

Центр контроля заболеваний Британской Колумбии (BCCDC) является официальным органом здравоохранения провинции. Он осуществляет руководство в области общественного здравоохранения на уровне провинции и страны посредством контроля, выявления, профилактики и консультаций.

BCCDC призывает всех узнать о болезнетворных клещах и профилактике болезни Лайма, которая может развиваться в результате укуса клеща. Узнайте, что вы можете сделать, чтобы обезопасить себя и свою семью:

- [BCCDC: болезнь Лайма \(инфекция \*Borrelia burgdorferi\*\)](#)
- [BCCDC: разговор о клещах](#)
- [BCCDC: разговор о клещах \(видео\)](#)

### Министерство здравоохранения Канады (Health Canada)

Министерство здравоохранения Канады – это федеральное государственное учреждение, которое помогает канадцам поддерживать и улучшать свое здоровье. Узнайте больше о безопасности на солнце и в жару:

- [Правительство Канады – Советы относительно солнцезащитного крема](#)
- [Правительство Канады – Берегите себя от солнца](#)
- [Правительство Канады – Сохранение здоровья в жару](#)
- [Правительство Канады – Не позволяйте детям перегреваться!](#)
- [Правительство Канады – Слишком жарко! Защитите себя от экстремальной жары](#)

**Последнее обновление:** май 2022 г.

---

Для получения дополнительной информации о темах HealthLinkBC посетите веб-сайт [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) или свое местное отделение общественного здравоохранения. Для получения информации по несрочным медицинским вопросам и рекомендациям в Британской Колумбии посетите веб-сайт [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) или позвоните по бесплатному телефону **8-1-1**. Номер для глухих и слабослышащих – **7-1-1**. По запросу предоставляются услуги перевода более чем на 130 языков.