

保障今夏健康

解暑降温

卑诗省夏季气温有时可超过 30°C。了解如何解暑降温，在炎热天气中保持凉爽。

我们都希望在保证安全的前提下，尽情享受卑诗省的美好夏日。

如果您计划今年夏季在卑诗省内旅行，请牢记本省各地仍有 COVID-19 疫情存在。请遵守安全规范，帮助保障旅行目的地的社区安全。

请阅读我们的[新型冠状病毒（COVID-19）健康专题](#)，以了解更多信息。

如处于户外的时间较长，您受伤的风险可能会更高。您可能会遇到昆虫和处于炎热环境。如遇[山林火灾](#)，您可能会接触到烟雾。

请参阅以下内容，了解如何照顾自己和家人，尽情享受夏日时光。

聚焦话题

食品安全

绝大多数食源性疾病均可得以预防。了解如何安全地准备和储存用于夏季烧烤、野餐和露营的食物。点击以下链接，获取更多信息。

- [饮用水消毒（HealthLinkBC File #49b）](#)
- [食品安全：提高食品安全的简单方法（HealthLinkBC File #59a）](#)
- [鲜果与蔬菜的食品安全（HealthLinkBC File #59b）](#)
- [自制罐装食物：如何防止肉毒杆菌中毒（HealthLinkBC File #22）](#)
- [加拿大政府：冠状病毒病（COVID-19）及食品安全](#)
- [夏季食品安全](#)
- [未经巴氏杀菌消毒的果汁与果酒：潜在的健康威胁（HealthLink BC File #72）](#)

昆虫叮咬

在夏季，您可能会遭到昆虫叮咬，但不必因此而失去享受夏日的兴致。请点击以下链接，了解您可以采取的预防叮咬的措施。

- [昆虫叮咬和蜘蛛咬伤](#)
- [驱虫剂和 DEET（HealthLinkBC File #96）](#)
- [预防昆虫叮咬](#)
- [蜱虫叮咬和疾病（HealthLinkBC File #01）](#)

锻炼活动

夏日是户外活动（例如露营、远足和骑车）的好时节。请点击以下链接，了解您和家人如何在保持安全和健康的同时享受户外活动。

- [卑诗省疾控中心：预防与风险](#)
- [体育活动的健康裨益](#)
- [野外的健康风险（HealthLinkBC File #24）](#)
- [参观亲抚动物园与开放农场（HealthLinkBC File #61b）](#)
- [防止儿童在运动和其他活动中受伤](#)
- [小提示：在炎热时节保持积极的生活方式](#)
- [步行日记](#)

如需获得有关体育活动或身体锻炼方面的建议，请拨打 **8-1-1**，向具备资质的运动专家咨询，热线开通时间：周一至周五上午 9 点至下午 5 点（太平洋时区）。

日晒与高温

夏季最令人珍惜的，莫过于温暖而漫长的白昼。但是，如果没能做好保护措施，在日晒或炎热环境中待太久可能会影响健康。请点击以下链接，了解如何保护您自己和家人。

- [解暑降温](#)
- [加拿大安全委员会：车内高温警告](#)
- [与热相关的疾病（HealthLinkBC File #35）](#)
- [儿童的防晒安全（HealthLinkBC File #26）](#)
- [晒伤](#)
- [紫外线辐射（HealthLinkBC File #11）](#)

游泳与戏水安全

在泳池、湖泊、河流或海洋中畅游，是一种令人愉悦的消暑方式。在您前去游泳或戏水之前，请记得查看[您所在地区的公共健康警报页面](#)，了解您当地卫生机构对泳池、湖泊、河流或海滩发布了哪些警示和建议。请点击以下链接，了解相关信息，保障您和家人今夏的戏水安全。

- [儿童安全：防止溺水](#)
- [游泳安全须知（HealthLinkBC File #39）](#)
- [游泳耳（外耳炎）](#)
- [泳后痕痒（HealthLinkBC File #52）](#)
- [温哥华沿岸卫生局：海滩水质报告](#)

旅行健康

由于 COVID-19 仍然存在，个别省份和地区可能对省际旅行有额外规定。请事先了解您的旅行目的地是否有任何与 COVID-19 相关的境内外旅行信息。

如需了解更多旅行相关信息，包括在 COVID-19 疫情期间的旅行注意事项，请单击以下链接。

- [加拿大政府：COVID-19：旅行、检测和边境](#)
- [糖尿病：旅行建议](#)
- [卑诗省疾控中心：COVID-19 与旅行](#)
- [孕期外出旅行](#)
- [旅行健康](#)
- [成人旅行免疫（HealthLinkBC File #41c）](#)
- [与儿童一同旅行（HealthLinkBC File #41d）](#)

山林火灾

卑诗省目前已进入山林火灾高发季，全省每年都会发生数百或数千起山林火灾，可能会危及您的健康和​​安全。暴露于受污染的空气中，会使您的肺部受到刺激，从而引发炎症，并可能改变您的免疫反应机制。这会使您的身体更难以抵抗 COVID-19 之类的呼吸道感染。

- [山林火灾与您的健康](#)
- [山林火灾：对饮用水质的影响（HealthLink BC File #49f）](#)

实用网站

卑诗省疾控中心（BCCDC）

卑诗省疾病控制中心（BCCDC）属省卫生局下辖机构，通过监测、探测、预防和咨询等手段，为全省和全国范围内的公共卫生提供指导。

卑诗省疾病控制中心促请所有民众警惕可能引起疾病的蜱虫，预防蜱虫叮咬可能导致的莱姆病。了解您可以采取哪些措施，帮助保护您和家人的安全：

- [卑诗省疾控中心：莱姆病（伯氏疏螺旋体属生物感染）](#)
- [卑诗省疾控中心：防蜱须知（视频）](#)
- [卑诗省疾控中心：防蜱须知（视频）](#)

加拿大卫生部（Health Canada）

加拿大卫生部（Health Canada）属联邦政府部门，其职责是帮助加拿大人保持和改善健康状况。了解有关在日晒和高温环境中保持安全的更多信息：

- [加拿大政府 - 防晒建议](#)
- [加拿大政府 - 在日晒环境中确保安全](#)
- [加拿大政府 - 炙热难耐！](#)
- [加拿大政府 - 为孩子消暑降温](#)
- [加拿大政府 - 炙热难耐！如何在酷暑时节保障自身安全](#)

最近更新：2022 年 5 月