

Ang Iyong Kalusugan Ngayong Tag-init

Talunin ang Init

Ang mga temperatura sa panahon ng tag-init sa B.C. ay minsan maaaring lumampas sa 30°C. Alamin kung paano mo [tatalunin ang init](#) at manatiling malamig sa panahon ng mainit na panahon.

Nais nating lahat na sulitin ang magandang tag-init ng B.C., habang nananatiling ligtas.

Kung kasama sa iyong mga plano sa tag-init ang paglalakbay sa loob ng B.C., tandaan na ang COVID-19 ay naroroon pa rin sa lahat ng mga lugar ng B.C. Suriin ang mga hakbang sa kalusugan at kaligtasan ng mga komunidad na iyong pinupuntahan.

Mangyaring tingnan ang aming tampok sa kalusugan ng [sakit na Coronavirus \(COVID-19\)](#) para sa higit pang impormasyon.

Kung gumugul ka ng mas maraming oras sa labas, maaari mong dagdagan ang iyong panganib na mapinsala. Maaari kang malantad sa mga kulisap at init. Ang [mga malalaking apoy](#) ay maaaring maglantad sa iyo sa usok.

Upang matulungan kang tamasahin ang mga buwan ng tag-init, tingnan ang impormasyon sa ibaba sa pag-aalaga sa iyong sarili at sa iyong pamilya.

Mga Tampok na Paksa

Kaligtasan ng Pagkain

Karamihan sa mga sakit na dala ng pagkain ay maiiwasan. Alamin kung paano ligtas na ihanda at iimbak ang iyong pagkain para sa pag-barbeque sa tag-init, piknik at kamping na pagkain. Mag-klik sa mga link sa ibaba para sa karagdagang impormasyon.

- [Pagdidisimpekta ng Tubig na Iniinom \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [Kaligtasan ng Pagkain: Mga Madaling Paraan para Gawing Mas Ligtas ang Pagkain \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [Kaligtasan ng Pagkain para sa mga Sariwang Prutas at mga Gulay \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [Magsalata sa Bahay – Paano Maiiwasan ang Botulism \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [Pamahalaan ng Canada: Sakit na Coronavirus \(COVID-19\) at kaligtasan ng pagkain:](#)
- [Kaligtasan ng Pagkain sa Tag-init](#)
- [Mga Di-pasteurized na mga Katas ng Prutas at mga Cider: Isang Potensyal na Panganib sa Kalusugan \(HealthLinkBC File #72\)](#)

Mga Kagat at mga Tusok ng Insekto

Malamang na makakatagpo ka ng mga kumakagat at tumutusok na mga insekto sa mga buwan ng tag-init. Huwag hayaang pigilan ka ng mga insekto sa pagtamasa ng mainit na panahon. Upang matutunan

kung ano ang maaari mong gawin upang maiwasan ang pagkagat o pagtusok, mag-klik sa mga link sa ibaba.

- [Mga Kagat at mga Tusok ng Insekto at mga Kagat ng Gagamba](#)
- [Mga Panlaban sa Insekto at DEET \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [Pag-iwas sa mga Kagat ng Insekto](#)
- [Mga Kagat ng Pulgas at Sakit \(HealthLinkBC File #01\)](#)

Pisikal na Aktibidad

Ang mga buwan ng tag-init ay isang magandang panahon para sa mga panlabas na aktibidad tulad ng kamping, paglalakad at pagbibisikleta. Para sa impormasyon kung paano ka at ang iyong pamilya ay maaaring magsaya labas habang nananatiling ligtas at malusog, mag-klik sa mga link sa ibaba.

- [BCCDC: Pag-iwas at mga Panganib](#)
- [Mga Benepisyo sa Kalusugan ng Pisikal na Aktibidad](#)
- [Mga Panganib sa Kalusugan sa Kagubatan \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [Petting Zoo at mga Pagbisita sa Bukas na Kabukiran \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [Pag-iwas sa mga Pinsala ng mga Bata Mula sa mga Palakasan at Iba Pang mga Aktibidad](#)
- [Mabilis na mga Tip: Manatiling Aktibo sa Panahon ng Tag-init](#)
- [Tala ng Paglalakad](#)

Para sa pisikal na aktibidad o payo sa ehersisyo, maaari kang tumawag sa **8-1-1** upang makipag-usap sa isang kwalipikadong propesyonal sa ehersisyo, Lunes hanggang Biyernes mula alas 9 ng umaga hanggang alas 5 ng hapon Oras ng Pasipiko.

Araw at Init

Ang isa sa mga pinakamagandang bahagi tungkol sa tag-init ay ang mahaba at mainit na mga araw. Gayunpaman, ang paggugol ng masyadong maraming oras sa araw o init ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugan kung hindi ka handa. Upang matutunan kung paano protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya, mag-klik sa mga link sa ibaba.

- [Talunin ang Init](#)
- [Konseho sa Kaligtasan ng Canada \[Canada Safety Council\]: Babala sa Mainit na Sasakyan](#)
- [Sakit na nauugnay sa Init \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Kaligtasan sa Araw para sa mga Bata \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Sunburn](#)
- [Ultraviolet Radiation \(HealthLinkBC File #11\)](#)

Paglangoy at Kaligtasan sa Tubig

Ang paglangoy sa palanguyan, lawa, ilog, o tabing dagat ay isang masaya at kasiya-siyang paraan upang labanan ang init ng tag-init. Bago ka pumunta sa tubig, tandaan na tingnan ang aming [pahina ng Mga Alerto sa Pampublikong Pangkalusugan Sa Iyong Lugar](#) para sa mga payo ng iyong lokal na awtoridad sa

kalusugan ng palanguyan, lawa, ilog o tabing-dagat. Para sa impormasyon na makakatulong sa iyo at sa iyong pamilya na manatiling ligtas sa loob at paligid ng tubig ngayong tag-init, mag-klik sa mga link sa ibaba.

- [Kaligtasan ng Bata: Pag-iwas sa Pagkalunod](#)
- [Mga Tip sa Kaligtasan para sa mga Manlalangoy \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [Swimmer's Ear \(Otitis Externa\)](#)
- [Kati ng Manlalangoy \[Swimmer's Itch\] \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Kalusugan ng Baybayin ng Vancouver\) Mga ulat sa kalidad ng tubig sa tabing dagat](#)

Kalusugan sa Paglalakbay

Ang COVID-19 ay naroroon pa rin at ang ilang mga lalawigan at mga teritoryo ay maaaring may mga karagdagang regulasyon tungkol sa paglalakbay sa pagitan ng lalawigan. Mangyaring siyasatin ang iyong pupuntahan para sa anumang kaugnay sa COVID-19 na pandomestikong impormasyon sa paglalakbay.

Upang matuto nang higit pa tungkol sa paglalakbay, kabilang ang panahon ng pandemya ng COVID-19, mag-klik sa mga link sa ibaba.

- [Pamahalaan ng Canada: COVID-19: Paglalakbay, pagsusuri at mga hangganan](#)
- [Dyabetis: Mga Tip sa Paglalakbay](#)
- [BCCDC: Paglalakbay at COVID-19](#)
- [Paglalakbay sa Panahon ng Pagbubuntis](#)
- [Kalusugan sa Paglalakbay](#)
- [Mga Pagbabakuna sa Paglalakbay para sa mga May Sapat na Gulang \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [Paglalakbay kasama ang mga bata \(HealthLinkBC #41d\)](#)

Mga Malalaking Sunog [Wildfires]

Nagsisimula na ngayon ang panahon ng malalaking sunog. Bawat taon sa British Columbia mayroong daan-daan o libu-libong mga malalaking sunog (tinatawag ding mga sunog sa kagubatan [forest fires]), na maaaring makaapekto sa iyong kalusugan at kaligtasan. Ang pagkakalantad sa polusyon sa hangin ay maaaring makairita sa iyong mga baga, na nagiging sanhi ng pamamaga at maaaring baguhin ang iyong tugon sa panlaban sa sakit. Maaari nitong gawing mas mahirap labanan ang mga impeksyon sa paghinga gaya ng COVID-19.

- [Malalaking Sunog at ang Iyong Kalusugan](#)
- [Malalaking Sunog: Ang Mga Epekto Nito sa Kalidad ng Tubig na Iniinom \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

Mga Kapaki-pakinabang na Website

Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC (BCCDC)

Ang Sentro para sa Pagkontrol ng Sakit ng BC (BCCDC) ay isang ahensya ng Awtoridad sa mga Serbisyo sa Kalusugan ng Lalawigan [Provincial Health Services Authority]. Nagbibigay sila ng panlalawigan at pambansang pamumuno sa kalusugan ng publiko sa pamamagitan ng pagsubaybay, pagtuklas, pag-iwas at konsultasyon.

Hinihikayat ng BCCDC ang lahat na magkaroon ng kamalayan sa mga garapata na nagdudulot ng sakit at pag-iwas sa sakit na Lyme na maaaring magresulta mula sa kagat ng garapata. Alamin kung ano ang maaari mong gawin upang makatulong na panatilihin ligtas ka at ang iyong pamilya:

- [BCCDC: Sakit na Lyme \(Borrelia burgdorferi infection\)](#)
- [BCCDC: Tick Talk](#)
- [BCCDC: Tick Talk \(video\)](#)

Health Canada

Ang Health Canada ay ang pederal na departamento ng pamahalaan na responsable sa pagtulong sa mga Canadian na mapanatili at mapabuti ang kanilang kalusugan. Matuto pa tungkol sa pananatiling ligtas sa araw at init:

- [Pamahalaan ng Canada - Mga tip sa sunscreen](#)
- [Pamahalaan ng Canada - Manatiling ligtas sa araw](#)
- [Pamahalaan ng Canada - Pananatiling Malusog sa Init](#)
- [Pamahalaan ng Canada - Panatilihin malamig ang mga bata!](#)
- [Pamahalaan ng Canada - Masyadong mainit! Protektahan ang Iyong Sarili mula sa Matinding Init](#)

Huling pinabago: Mayo 2022

Para sa karagdagang HealthLinkBC File na mga paksa, bisitahin ang www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o ang iyong lokal na yunit ng pampublikong kalusugan. Para sa hindi pang-emerhensiyang impormasyon sa kalusugan at payo sa B.C. bisitahin ang www.HealthLinkBC.ca o tawagan ang **8-1-1** (libreng-tawag). Para sa bingi at nahihirapang makarinig, tumawag sa **7-1-1**. Ang mga serbisyo ng pagsasalín ay makukuha sa mahigit sa 130 mga wika kapag hiniling.