

Ваше здоров'я цього літа

Перемогти спеку

Влітку температура в провінції Британська Колумбія (БК) може іноді перевищувати позначку 30°C. Дізнайтесь більше про те, яким чином можна [перемогти спеку](#) та не перегріватися під час теплої погоди.

Ми всі бажаємо отримати якомога більше задоволення під час чудового літа у Британській Колумбії (БК), при цьому не піддаючи ризику життя і здоров'я.

Якщо влітку ви плануєте подорожувати теренами БК, не забувайте, що вірус COVID-19 усе ще зберігає свою присутність по всіх куточках провінції. Перевірте вимоги стосовно охорони здоров'я та безпеки тих регіонів, які ви плануєте відвідати.

Щоб отримати більш детальну інформацію, будь ласка, завітайте на сторінку [Коронавірусна інфекція \(COVID-19\)](#).

Якщо ви перебуваєте більше часу на вулиці, можливо, ваш ризик отримання травми підвищується. Ви також піддаєтесь ризику контакту з комахами та впливу спеки на свій організм. [Ви можете піддаватися впливу диму, що виникає внаслідок](#) .

Інформація, наведена нижче, дозволить вам дізнатися більше про, як подбати про себе та свою родину, насолоджуючись літнім відпочинком.

Інформаційні матеріали випуску

Харчова безпека

Виникненню більшості захворювань харчового походження можна запобігти. Дізнайтесь, яким чином підготувати та зберігати продукти, які ви плануєте використовувати для барбекю, пікніків і під час кемпінгу. Щоб отримати більше інформації, натисніть на посилання, наведені нижче.

- [Дезінфекція питної води \(HealthLinkBC, файл №49b\)](#)
- [Харчова безпека: прості поради щодо більш безпечного використання продуктів харчування \(HealthLinkBC, файл №59a\)](#)
- [Харчова безпека свіжих овочів та фруктів \(HealthLinkBC, файл №59b\)](#)
- [Консервація вдома – як запобігти виникненню ботулізму \(HealthLinkBC, файл №22\)](#)
- [Уряд Канади: коронавірусна хвороба \(COVID-19\) та безпека продуктів харчування](#)
- [Безпека продуктів харчування влітку](#)
- [Непастеризовані фруктові соки та сидри: потенційний ризик для здоров'я \(HealthLinkBC, файл №72\)](#)

Укуси комах

Влітку підвищується ризик укусів різноманітних комах. Але нехай комахи не завадять вам насолоджуватися теплою погодою. Аби дізнатися про те, що саме треба робити, щоб уникнути укусів різноманітних комах, натисніть на посилання, наведені нижче.

- [Укуси комах та павуків](#)
- [Засоби захисту від комах та DEET \(HealthLinkBC, файл №96\)](#)
- [Запобігання укусам комах](#)
- [Укуси кліщів та захворювання \(HealthLinkBC, файл №01\)](#)

Фізична активність

Літний період – чудовий час для відпочинку на природі, кемпінгу, піших подорожей, велосипедних прогулянок. Аби дізнатися про те, як ви та ваші рідні можуть насолоджуватися літнім відпочинком безпечно та з користю для власного здоров'я, натисніть на посилання, наведені нижче.

- [BCCDC: профілактика та ризики](#)
- [Фізична активність та її користь для здоров'я](#)
- [Ризики для здоров'я на природі \(HealthLinkBC, файл №24\)](#)
- [Відвідування контактних зоопарків і ферм \(HealthLinkBC, файл №61b\)](#)
- [Як запобігти дитячому травматизму під час занять спортом та іншої діяльності](#)
- [Корисні поради: як залишатися фізично активним під час спеки](#)
- [Журнал піших прогулянок](#)

Щоб отримати поради стосовно фізичної активності або занять спортом, ви можете зателефонувати **8-1-1** та поспілкуватися з кваліфікованим працівником галузі фізичної культури і спорту з 9:00 до 17:00 за Тихоокеанським часом.

Сонце та спека

Одна з найприємніших складових літа – довгі та теплі дні. Проте, занадто довге перебування на сонці та під час спеки може зашкодити здоров'ю, якщо ви до цього не звикли. Аби дізнатися про те, яким чином захистити себе та своїх рідних, натисніть на посилання, наведені нижче.

- [Перемагайте спеку](#)
- [Рада з безпеки Канади: застереження щодо нагрівання автомобіля у спеку](#)
- [Захворювання, спричинені спекою \(HealthLinkBC, файл №35\)](#)
- [Правила безпечного перебування дітей на сонці \(HealthLinkBC, файл №26\)](#)
- [Сонячний опік](#)
- [Ультрафіолетове випромінювання \(HealthLinkBC, файл №11\)](#)

Плавання та безпека на воді

Плавання в басейні, озері, річці або ж океані є приємною розвагою, що допомагає подолати спеку літнього дня. Перед тим, як вирушити до води, обов'язково зайдіть на нашу сторінку [Попередження системи охорони здоров'я щодо небезпечних ситуацій у вашому районі](#), аби

отримати поради від місцевих органів охорони здоров'я щодо басейнів, озер, річок і пляжів у вашому районі.

Аби дізнатися про те, яким чином ви і ваші рідні можуть безпечно розважатися на воді та біля водоймищ цього літа, натисніть на посилання, наведені нижче.

- [Безпека дітей: запобігання утопленням](#)
- [Поради щодо безпеки для плавців \(HealthLinkBC, файл №39\)](#)
- [Отит плавця \(зовнішній отит\)](#)
- [Свербіж плавця \(HealthLinkBC, файл №52\)](#)
- [Система охорони здоров'я узбережжя Ванкувера: звіти про якість води на узбережжі](#)

Здоров'я під час подорожування

Вірус COVID-19 все ще залишається присутнім серед нас, а значить, певні провінції та території можуть мати додаткові обмеження щодо подорожей до/з інших провінцій. Перевірте, будь-ласка, місця, куди ви подорожуватимете, на наявність будь-якої інформації, пов'язаної з COVID-19 та місцевими і міжнародними подорожами.

Аби дізнатися більше про подорожування, у тому числі під час пандемії COVID-19, натисніть на посилання, наведені нижче.

- [Уряд Канади: COVID-19 - подорожі, тестування, перетин кордонів](#)
- [Діабет: корисні поради щодо подорожування](#)
- [BCCDC: подорожування та COVID-19](#)
- [Подорожування під час вагітності](#)
- [Здоров'я під час подорожування](#)
- [Імунізація дорослих з метою подорожей \(HealthLinkBC, файл №41c\)](#)
- [Подорожування з дітьми \(HealthLinkBC, файл №41d\)](#)

Лісові пожежі

Наближається сезон лісових пожеж. Кожного року в Британській Колумбії спалахує від сотень до тисяч природних пожеж (які також називають лісовими пожежами), внаслідок яких можуть виникати ризики для вашого здоров'я та безпеки. Перебування на забрудненому димом повітрі може спричинити подразнення легень, що призводить до запалення і може змінювати імунну відповідь організму. Це може ускладнити захист від респіраторних інфекцій, як, наприклад, COVID-19.

- [Лісові пожежі та ваше здоров'я](#)
- [Лісові пожежі: вплив на якість питної води \(HealthLinkBC, файл №49f\)](#)

Корисні веб-сайти

Центр контролю захворюваності БК (BCCDC)

Центр контролю захворюваності БК (BCCDC) – це орган управління охорони здоров'я провінції. Він займається керівництвом діяльності органів охорони здоров'я на провінційному та федеральному рівні, здійснюючи спостереження, виявлення, профілактику та надаючи консультації.

BCCDC рекомендує всім бути обережними із появою кліщів, які можуть переносити деякі хвороби, а також дізнатися про те, яким чином захиститися від хвороби Лайма, що може виникнути внаслідок укусу кліща. Дізнайтеся, що ви можете зробити, аби захистити себе та членів своєї родини:

- [BCCDC: хвороба Лайма \(інфекція *Borrelia burgdorferi*\)](#)
- [BCCDC: розмова про кліщів](#)
- [BCCDC: розмова про кліщів \(відео\)](#)

Health Canada

Health Canada – це федеральний урядовий департамент, який відповідає за надання допомоги канадцям щодо підтримки та покращення стану здоров'я. Дізнайтеся більше про те, як залишатися у безпеці на сонці та під час спеки:

- [Уряд Канади – Корисні поради щодо сонцезахисного крему](#)
- [Уряд Канади – Як захистити себе від сонця](#)
- [Уряд Канади – Як захистити себе під час спеки](#)
- [Уряд Канади – Як уникнути перегріву дітей](#)
- [Уряд Канади – Занадто спекотно! Як захистити себе під час надмірної спеки](#)

Останнє оновлення: травень 2022 р.

Відвідайте ваш місцевий відділ охорони здоров'я або веб-сайт www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files, щоб дізнатися про більше тем у файлах HealthLinkBC. Для отримання інформації та порад щодо охорони здоров'я, не пов'язаних з надзвичайними ситуаціями у БК, відвідайте веб-сайт www.HealthLinkBC.ca або зателефонуйте за номером **8-1-1** (безкоштовно). Для глухих і людей із вадами слуху працює номер **7-1-1**. За запитом доступні послуги перекладу більше ніж 130 мовами.