

Sức khỏe của Bạn trong Mùa hè Này

Vượt qua Nắng nóng

Nhiệt độ trong mùa hè ở B.C. đôi khi có thể vượt quá 30°C. Hãy tìm hiểu cách bạn có thể [vượt qua nắng nóng](#) và giữ mát trong thời tiết oi bức.

Tất cả chúng ta đều muốn tận dụng tối đa mùa hè tươi đẹp của B.C. đồng thời đảm bảo an toàn.

Nếu những kế hoạch trong mùa hè của bạn bao gồm việc di chuyển trong B.C., hãy nhớ rằng COVID-19 vẫn có mặt ở tất cả các khu vực của B.C. Hãy xem các biện pháp để đảm bảo an toàn và sức khỏe của những cộng đồng mà bạn sẽ tới.

Vui lòng xem bản tin sức khỏe về [Bệnh do vi-rút corona gây ra \(COVID-19\)](#) để biết thêm thông tin.

Nếu bạn dành nhiều thời gian hơn ở ngoài trời, bạn có thể tăng nguy cơ bị chấn thương. Bạn có thể bị côn trùng cắn và chịu nắng nóng. Bạn có thể hít phải khói từ [các đám cháy rừng](#).

Để giúp bạn tận hưởng những tháng hè, hãy xem thông tin dưới đây về cách chăm sóc bản thân và gia đình bạn.

Các Chủ đề Nổi bật

An toàn Thực phẩm

Phần lớn các bệnh từ thực phẩm đều có thể phòng tránh. Hãy tìm hiểu cách chế biến và cất trữ đồ ăn an toàn cho các bữa ăn khi nướng đồ ngoài trời (barbeque), đi dã ngoại (picnic) và cắm trại trong mùa hè. Nhấn vào những liên kết dưới đây để biết thêm thông tin.

- [Khử trùng Nước Uống \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [An toàn Thực phẩm: Những Cách Dễ dàng để Chế biến Thực phẩm An toàn hơn \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [An toàn Thực phẩm cho Trái cây và Rau củ Tươi \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [Đóng hộp tại Nhà – Cách Phòng tránh Ngộ độc Đồ hộp \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [Chính phủ Canada: Bệnh do vi-rút corona \(COVID-19\) và an toàn thực phẩm](#)
- [An toàn Thực phẩm trong Mùa hè](#)
- [Nước ép Trái cây và Rượu táo \(Cider\) chưa Tiệt trùng: Một Rủi ro Tiềm ẩn cho Sức khỏe \(HealthLinkBC File #72\)](#)

Vết cắn và Vết chích do Côn trùng

Có khả năng cao là bạn sẽ gặp những loài côn trùng cắn và chích trong những tháng hè. Đừng để các loài bọ ngán cản bạn tận hưởng thời tiết ấm áp này. Để biết những việc bạn có thể làm để tránh bị cắn hoặc chích, hãy nhấn vào những liên kết dưới đây.

- [Vết cắn và Vết chích do Côn trùng và Vết cắn của Nhện](#)

- [Các chất Đuối Côn trùng và Diệt Côn trùng \(DEET\) \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [Phòng tránh Côn trùng Chích](#)
- [Vết cắn và Bệnh do Bọ ve/Tích \(HealthLinkBC File #01\)](#)

Vận động Cơ thể

Những tháng hè là thời gian lý tưởng cho những hoạt động ngoài trời như cắm trại, đi bộ đường dài và đạp xe. Để biết thông tin về cách mà bạn và gia đình bạn có thể tận hưởng các hoạt động ngoài trời đồng thời đảm bảo mọi người được an toàn và khỏe mạnh, hãy nhấn vào các liên kết dưới đây.

- [BCCDC: Phòng tránh & Rủi ro](#)
- [Lợi ích Sức khỏe của Vận động Cơ thể](#)
- [Những Rủi ro cho Sức khỏe trong Thiên nhiên Hoang dã \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [Đi thăm Nơi có các Loài thú Nhỏ và Trang trại Mở \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [Phòng tránh Thương tích cho Trẻ em do Thể thao và các Hoạt động Khác](#)
- [Những Gợi ý Nhanh: Duy trì Vận động trong Thời tiết Nắng nóng](#)
- [Nhật ký Đi bộ](#)

Để được tư vấn về vận động cơ thể hoặc tập thể dục, bạn có thể gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên gia thể dục có chuyên môn từ Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều Giờ Thái Bình Dương.

Ánh nắng và Nhiệt độ Cao

Một trong những điều tuyệt vời nhất vào mùa hè là những ngày dài, ấm áp. Tuy nhiên, việc dành quá nhiều thời gian dưới ánh nắng hoặc ở nơi nhiệt độ cao có thể ảnh hưởng đến sức khỏe nếu bạn không chuẩn bị. Để biết cách bảo vệ bản thân và gia đình bạn, hãy nhấn vào những liên kết dưới đây.

- [Vượt qua Nắng nóng](#)
- [Hội đồng An toàn Canada \(Canada Safety Council\): Cảnh báo Xe hơi Nóng](#)
- [Bệnh do Nhiệt độ cao \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [An toàn trong Nắng cho Trẻ em \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Cháy nắng](#)
- [Tia Cực Tím \(HealthLinkBC File #11\)](#)

An toàn khi Bơi lội và dưới Nước

Ngâm mình trong bể bơi, hồ, sông hoặc biển là một cách chống nóng mùa hè rất vui và dễ chịu. Trước khi bạn xuống nước, hãy nhớ xem [trang Cảnh báo Y tế Công cộng trong Khu vực của Bạn](#) để biết các thông tin khuyến cáo về bể bơi, hồ, sông hoặc bãi tắm từ cơ quan y tế địa phương của mình. Để biết thông tin nhằm giúp bạn và gia đình đảm bảo an toàn trong và gần nước trong mùa hè này, hãy nhấn vào các liên kết dưới đây.

- [An toàn cho Trẻ em: Phòng tránh Đuối nước](#)
- [Những Gợi ý An toàn cho Người Bơi \(HealthLinkBC File #39\)](#)

- [Viêm tai do Bơi lội \(Viêm tai Ngoài\)](#)
- [Ngứa do Bơi lội \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\): Báo cáo về chất lượng nước ở bãi tắm](#)

Sức khỏe khi Đi xa

COVID-19 vẫn còn tồn tại và một số tỉnh và vùng lãnh thổ có thể có các quy định bổ sung về việc đi lại từ tỉnh này sang tỉnh khác. Vui lòng tìm hiểu về điểm đến của bạn để biết thông tin liên quan đến COVID-19 về đi lại trong nước hoặc quốc tế.

Để biết thêm thông tin về việc đi lại, bao gồm cả việc đi lại trong đại dịch COVID-19, hãy nhấn vào các liên kết dưới đây.

- [Chính phủ Canada: COVID-19: Đi lại, xét nghiệm và biên giới](#)
- [Bệnh Tiểu đường: Gợi ý khi Đi xa](#)
- [BCCDC: Đi lại và COVID-19](#)
- [Đi xa Khi Mang thai](#)
- [Sức khỏe khi Đi xa](#)
- [Chủng ngừa khi Đi xa cho Người Trưởng thành \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [Đi xa với Trẻ nhỏ \(HealthLinkBC #41d\)](#)

Cháy rừng

Bây giờ là mùa cháy rừng. Mỗi năm ở British Columbia có hàng trăm hoặc hàng ngàn vụ cháy rừng (còn gọi là cháy nơi hoang dã) có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an toàn của bạn. Việc tiếp xúc với ô nhiễm không khí có thể gây kích ứng phổi của bạn, điều này gây viêm và có thể thay đổi phản ứng miễn dịch của bạn. Việc này có thể làm cho việc chống lại các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như COVID-19 trở nên khó khăn hơn.

- [Cháy rừng và Sức khỏe của Bạn](#)
- [Cháy rừng: Tác động lên Chất lượng Nước Uống \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

Các Trang Web Hữu ích

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control - BCCDC)

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control, BCCDC) là một đơn vị của Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority). Trung tâm này chịu trách nhiệm lãnh đạo ở cấp tỉnh và cấp quốc gia về y tế công cộng thông qua việc giám sát, phát hiện, phòng ngừa và tư vấn.

BCCDC khuyến khích tất cả mọi người cảnh giác với bọ ve (tick) gây bệnh và phòng ngừa bệnh Lyme có thể xảy ra do vết cắn của bọ ve. Tìm hiểu những việc bạn có thể làm để giúp giữ an toàn cho bản thân và gia đình mình:

- [BCCDC: Bệnh Lyme \(nhiễm khuẩn *Borrelia burgdorferi*\)](#)

- [BCCDC: Bài nói chuyên về Bo ve](#)
- [BCCDC: Bài nói chuyên về Bo ve \(video\)](#)

Bộ Y tế Canada

Bộ Y tế Canada là cơ quan chính phủ trung ương chịu trách nhiệm giúp người dân Canada duy trì và cải thiện sức khỏe của họ. Tìm hiểu thêm về cách đảm bảo an toàn dưới ánh nắng và nhiệt độ cao:

- [Chính phủ Canada – Gợi ý về kem chống nắng](#)
- [Chính phủ Canada – Giữ an toàn dưới ánh nắng](#)
- [Chính phủ Canada – Đảm bảo Sức khỏe trong Nhiệt độ cao](#)
- [Chính phủ Canada – Giữ mát cho trẻ em!](#)
- [Chính phủ Canada – Trời nóng quá! Bảo vệ Bản thân khi Nhiệt độ Quá cao](#)

Cập nhật gần nhất: Tháng 5 năm 2022

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.