

保障今夏健康

解暑降溫

卑詩省夏季氣溫有時可超過 30°C。瞭解如何[解暑降溫](#)，在炎熱天氣中保持涼爽。

我們都希望在保證安全的前提下，盡情享受卑詩省的美好夏日。

如待在戶外的時間較久，您受傷的風險可能會增加。您可能會遇到昆蟲和身處炎熱環境。如遇[山林火災](#)，您可能會接觸到煙霧。

請參閱以下資訊，瞭解如何照顧自己和家人，盡享夏日時光。

聚焦話題

食品安全

在夏季，食源性疾病的風險可能會增加。這是因為炎熱潮濕的天氣可以為細菌的滋長創造條件。人們在戶外用餐時也較不遵循食品安全指南。絕大多數食源性疾病都是可以預防的。瞭解如何安全地準備和儲存用於夏季燒烤、野餐和野營的食物。

- [飲用水消毒 \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [食品安全：提高食品安全的簡單方法 \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [自製罐裝食物：如何防止肉毒桿菌中毒 \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [夏季食品安全](#)
- [未經巴氏殺菌消毒的果汁與果酒：潛在的健康威脅 \(HealthLink BC File #72\)](#)

昆蟲叮咬

在夏季，您可能會遭到昆蟲叮咬，但不必因此失去享受夏日的興致。瞭解您可以採取的預防叮咬的措施。

- [昆蟲叮咬和蜘蛛咬傷](#)
- [驅蟲劑和 DEET \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [預防昆蟲叮咬](#)

卑詩省有 20 多種蜱蟲。已知少數攜帶導致萊姆病的細菌。卑詩省疾病控制中心與當地衛生當局合作[監測萊姆病](#)。卑詩省居民發現的蜱蟲可以透過向 eTick www.etick.ca 提交蜱蟲的照片來免費識別。有關蜱蟲叮咬的更多資訊，[請參閱蜱蟲叮咬和疾病 \(HealthLink BC 檔 #01\)](#)。

鍛煉活動

夏日是戶外活動（例如露營、遠足和騎車）的好時節。瞭解您和家人如何在保持安全和健康的同時享受戶外活動。

- [卑詩省疾控中心：預防與風險](#)
- [體育活動的健康裨益](#)
- [野外的健康風險（HealthLinkBC File #24）](#)
- [參觀親撫動物園與開放農場（HealthLinkBC File #61b）](#)
- [防止兒童在運動和其他活動中受傷](#)
- [小提示：在炎熱時節保持積極的生活方式](#)
- [步行日誌](#)

如需獲得有關體育活動或身體鍛煉方面的建議，請撥打 **8-1-1**，向具備資質的運動專家諮詢，熱線開通時間：週一至週五上午 9 時至下午 5 時（太平洋時區）。

日曬與高溫

夏季最令人珍惜的，莫過於溫暖而漫長的白晝。但是，如果沒能做好保護措施，在日曬或炎熱環境中待太久可能會影響健康。瞭解如何保護您自己和家人。

- [解暑降溫](#)
- [加拿大安全委員會：車內高溫警告](#)
- [與熱相關的疾病（HealthLinkBC File #35）](#)
- [兒童的防曬安全（HealthLinkBC File #26）](#)
- [曬傷](#)
- [紫外線輻射（HealthLinkBC File #11）](#)

游泳與戲水安全

在泳池、湖泊、河流或海洋中暢游，是一種令人愉悅的消暑方式。在您前去游泳或戲水之前，請記得查看[您所在地區的公共健康警報頁面](#)，瞭解您當地衛生機構對泳池、湖泊、河流或海灘發布了哪些警示和建議。瞭解如何保障您自己和家人今夏的戲水安全。

- [兒童安全：防止溺水](#)
- [游泳安全須知（HealthLinkBC File #39）](#)
- [游泳耳（外耳炎）](#)
- [泳後痕癢（HealthLinkBC File #52）](#)

旅行健康

旅行健康和 safety 要求因目的地而異。有關最新的旅行安全資訊，請參閱 Travel.gc.ca 和 [加拿大政府：旅途順利 - 加拿大人健康出國旅行指南](#)。

如需瞭解更多旅行相關資訊，請點擊以下連結。

- [糖尿病患者：旅行建議](#)
- [孕期外出旅行](#)

- [旅行健康](#)
- [成人旅行免疫 \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [與兒童一同旅行 \(HealthLinkBC File #41d\)](#)

山林火災

卑詩省目前已進入山林火災高發季，全省每年都會發生數百或數千起山林火災，可能會危及您的健康和 safety。暴露於受污染的空氣中，會使您的肺部受到刺激，從而引發炎症，並可能改變您的免疫反應機制。

- [山林火災與您的健康](#)
- [山林火災：對飲用水質的影響 \(HealthLink BC File #49f\)](#)

實用網站

卑詩省疾控中心 (BCCDC)

卑詩省疾病控制中心 (BCCDC) 屬省衛生局下轄機構，透過監測、探測、預防和諮詢等手段，為全省和全國範圍內的公共衛生提供指導。

卑詩省疾病控制中心促請所有民眾警惕可能引起疾病的蜚蟲，預防蜚蟲叮咬可能導致的萊姆病。瞭解您可以採取的措施，幫助保護您和家人的安全：

- [卑詩省疾控中心：萊姆病 \(伯氏疏螺旋體屬生物感染\)](#)
- [卑詩省疾控中心：防蜚須知](#)
- [卑詩省疾控中心：防蜚須知 \(影片\)](#)

加拿大衛生部 (Health Canada)

加拿大衛生部 (Health Canada) 屬聯邦政府部門，其職責是幫助加拿大人保持和改善健康狀況。瞭解有關在日曬和高溫環境中保持安全的更多資訊：

- [加拿大政府 - 防曬建議](#)
- [加拿大政府 - 在日曬環境中確保安全](#)
- [加拿大政府 - 在炎熱環境中確保安全](#)
- [加拿大政府 - 為孩子消暑降溫](#)
- [加拿大政府 - 炙熱難耐！如何在酷暑時節保障自身安全](#)

最後更新：2023 年 6 月

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.healthlinkbc.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.healthlinkbc.ca，或致電 8-1-1 (免費電話)。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。