

保障今冬健康

隨著氣溫降低、白晝縮短以及流感和感冒季節的到來，我們的健康狀況可能會在冬天發生變化。許多人或許難以保證充足的身體鍛煉。冰雪可能帶來危險，讓戶外走動、玩耍及工作變得困難。許多人會患上流感或感冒。整個冬天，我們需要繼續堅持運動，保證健康飲食，並照顧好自己和家人。

了解如何在這個冬季保持健康及安全。

作好準備

PreparedBC 是在卑詩省內提供各種災害預防資訊的一站式平台。欲知有關季節性準備、應急方案制定、應急物品清單等資訊，請瀏覽 [PreparedBC 公眾應急準備與恢復](#)。

- 追蹤 PreparedBC 的 [臉書專頁](#)
- 追蹤 PreparedBC 的 [推特帳號](#)

緊急庇護所

緊急庇護所為任何已無家可歸或面臨相關風險的人士提供臨時過夜、就餐及洗漱場所。一些庇護所可能還會提供額外的服務，例如餐點、安全存放物品的區域以及配備電腦、電話或電視的資源屋。您或許還可獲得醫療服務、工作人員協助以及個人化支援。獲取緊急庇護所（含極端天氣避難所）相關資訊及資源，請見：

- [卑詩房屋局：庇護所地圖](#)
- [BC211:庇護所及街頭幫助熱線](#)

避寒中心

卑詩緊急資訊網（EmergencyInfoBC）載有避寒中心與緊急庇護所列表，可在極度低溫天氣時為民眾提供保護，以免患上 [體溫過低症和受到低溫環境暴露的影響](#)。詳情請瀏覽 [卑詩緊急資訊網避寒中心網站](#)。

重點話題

其他冬季常見傷病

在冬季月份，感冒、流感以及一些其他病症會更加常見且嚴重。節日期間會令很多人感到緊張不已，可能會有一些人出現季節性情感障礙（SAD）。此外，冰雪可能帶來危險，跌倒受傷的風險提高。進一步了解部分常見病症，請見：[冬季常見傷病](#)。

寒冷天氣

整個冬季氣溫會持續下降，戶外可能會十分寒冷。了解寒冷環境對人體的影響以及可以保護自己和家人的措施：

- [身處嚴寒：身體熱量流失的方式](#)
- [身處嚴寒：哪些情況會增加受傷的風險？](#)
- [身處低溫環境](#)
- [皮膚乾癢](#)
- [失溫症與身處低溫環境](#)

冬季健康生活

無論您處於哪個年齡段，健康飲食與身體鍛鍊都可以促進並支援您的社交、身體和心理健康。有關您如何以健康方式生活的建議，請瀏覽[冬季健康生活](#)專頁。

何時前往急症室

醫院急症室（ER）可能非常繁忙，尤其是在冬季期間。事先準備並瞭解您或家人何時需要使用急症室。瞭解更多資訊，請參閱：

- [卑詩省兒童醫院：甚麼時候帶孩子去卑詩兒童醫院急症室](#)
- [菲沙衛生局：兒童發燒的冷知識](#)
- [菲沙衛生局：2022/23 年您的冬季健康指南](#)
- [何時前往急症室](#)

實用網站

菲沙衛生局

有關保持健康、快樂過冬的建議，請參閱[冬季健康指南](#)

溫哥華島衛生局

有關保持健康、快樂過冬的建議，請參閱[節日健康：本季安全貼士](#)

溫哥華海岸衛生局

有關今年冬季預防跌倒的方法，請參閱[預防跌倒貼士](#)。

有關如何選擇合適的護理地點，請參閱[節日護理](#)。

卑詩免疫接種

卑詩免疫接種（ImmunizeBC）致力於提升省民健康水平，減少可透過疫苗預防的疾病的感染人數。卑詩免疫接種向個人、家庭及醫護人員提供有關免疫接種的資訊。卑詩免疫接種還可提供方便民眾接種疫苗的小工具：

- [疫苗接種家長指南](#)(PDF 1.72 MB)
- [接收免疫接種簡訊提醒](#)
- [卑詩免疫接種](#)
- [當地衛生局搜索](#)

最後更新時間：2024 年 10 月

如需尋找有關更多 HealthLinkBC 話題檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或造訪您當地的公共衛生局。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽 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。