

# 水災與健康

最後更新：2024 年 5 月 8 日

水災會在幾方面影響您的健康與安全。如果洪水正接近您的家居，您可能需要撤離。

瞭解在緊急情況或災難（例如水災）發生之前您可以採取哪些準備措施，並如何在您居住地區發生水災時及在洪水消退後保障自身安全 and 健康。[卑詩省政府：水災應變指南](#)。

## 水災發生前

### 應急準備

在水災時道路可能會封閉，您可能會無法獲得某些物資和服務，您所在的社區可能會被疏散。瞭解如何作好應急準備，在接到潛在疏散警報或指令之前保障自身安全。

- [卑詩省政府：預備應急包及隨行袋](#)
- [卑詩省政府：為水災作好準備](#)
- [卑詩省政府：制定應急計劃](#)
- [卑詩省政府：在水災前作好準備](#)
- [卑詩省政府：河流預報中心、水災警告及公告](#)
- [加拿大政府：作好準備](#)
- [加拿大政府：讓社區準備好應對水災](#)
- [長者擔任應急反應義工 \(HealthLinkBC File 103b\)](#)

## 水災發生時

### 疏散資訊

卑詩省緊急資訊中心（Emergency Info BC）在地方和全面的省級緊急情況期間運作，並會在緊急情況期間共享事件資訊。如果您所在社區內或附近出現洪水，您可能會被疏散至較安全的地區。

更多資訊，請參閱 [水災發生時的疏散資訊](#) 頁面，或者：

- [卑詩省政府：水災時會發生甚麼](#)
- [長者擔任應急反應義工 \(HealthLinkBC File 103b\)](#)

洪水可以迅速沖毀道路和橋樑。作好準備並規劃好備選路線。獲取最新路況資訊，請瀏覽：

[www.drivebc.ca](http://www.drivebc.ca)

## 應對壓力與創傷

水災等災難事件可能會影響您的身體和情緒健康。瞭解您可以採取哪些措施，來識別自己和家人的壓力或創傷跡象。

- [原住民衛生局 \(First Nations Health Authority\)：識別和消解災害期間的兒童創傷](#)

- [Kelty Mental Health：應對壓力](#)
- [壓力跡象](#)
- [兒童及青少年的壓力](#)
- [壓力管理](#)
- [壓力管理：幫助孩童應對壓力](#)

## 水災過後

在您當地政府或第一民族政府宣布民眾可以安全回家時，您可以採取一些措施，使回家過程更容易、更安全。

- [水浸後的清理工作（HealthLinkBC File #20）](#)
- [卑詩省政府：從水災中恢復](#)
- [室內空氣品質：黴菌和其它生物污染物（HealthLinkBC File #65b）](#)

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽

[www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 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](http://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。