



## 戰勝高溫

在夏季月份，卑詩省的氣溫可能會超過 30°C ( 86°F )，省內部分地區甚至會達到 35°C 以上。過熱可能會損害健康並導致熱病。

熱病產生的原因是人體吸熱的速度快過散熱的速度。熱病風險較高的群體包括：嬰兒和孩童、年滿 65 歲者，以及在高溫環境中劇烈運動或從事工作的人士。在大多數情況下，熱病都是可以預防的。

了解更多有關熱病的資訊，並獲取如何在炎熱天氣中保持涼爽的小貼士。

---

## 在高溫中保持健康

當天氣炎熱時，人很容易脫水或患上熱病。了解如何戰勝高溫，讓您和家人都能保持安全和健康。

- [BC 電力局：夏季房間降溫貼士](#)
- [菲沙衛生局：防曬與高溫安全](#)
- [加拿大政府：在高溫中保持健康](#)
- [加拿大政府：防曬安全基礎](#)
- [海島衛生局：防曬](#)
- [海島衛生局：高溫安全](#)
- [兒童防曬安全 \( HealthLinkBC File #26 \)](#)
- [紫外線輻射 \( HealthLinkBC File #11 \)](#)

更多有關如何在這個夏天保持安全與健康的資訊，請見[今夏健康](#)。

### 炎熱天氣安全與 COVID-19

無論是在室內還是室外，如果您在佩戴口罩時感到呼吸困難，請取下口罩以保持呼吸順暢。更多資訊請見[卑詩省疾控中心 \( BCCDC \)](#)。

### 車內高溫警告

千萬不要把孩童或寵物獨自留在車內，哪怕只有短短幾分鐘。將車窗開一條縫或已破裂的車窗無法讓車內的溫度保持在安全範圍內。如您看到有孩童或動物被留在了高溫的車內並表現出痛苦，請撥打 **9-1-1**。更多資訊，請見[加拿大安全委員會：車內高溫警告](#)。

---

---

## 熱病

過熱可能會損害健康。熱病產生的原因是人體吸熱的速度快過散熱的速度。熱病往往都是可預防的。

如果您認為自己身患熱病，請使用我們的[熱病：症狀檢查](#)工具來確認應在何時前去就醫。

- [熱疹（痱子）](#)
- [熱暈厥](#)
- [熱病（HealthLinkBC File #35）](#)
- [增加患熱病風險的藥物](#)
- [刺痛性熱疹](#)
- [曬傷](#)

## 極端高溫

極端高溫可帶來健康風險，導致中暑甚至死亡。請務必採取行動來保護您和家人的健康。

- [菲沙衛生局：極端高溫](#)
- [加拿大政府：極端高溫：熱浪](#)
- [溫哥華海岸衛生局：極端高溫](#)
- [紅十字會：熱浪之前、期間及過後](#)

## 中暑

中暑是一種或可危及性命的緊急醫療事件。如您看到或懷疑有人出現了中暑的跡象，請立即撥打 **9-1-1** 或聯繫其他緊急醫療服務。

- [中暑緊急救助](#)
  - [中暑：緊急症狀](#)
  - [預防中暑：穿衣指南](#)
-

---

## 工作場所健康與安全

如您在室外工作或在室內高溫環境（如烘培房、冶煉廠、餐廳廚房等）中工作，則您有出現熱應激和其他健康問題的風險。進一步了解高溫環境及其對您的影響，以及預防工作熱應激的方法：

- [加拿大職業健康與安全中心 — 高溫環境](#)
- [卑詩工作安全 — 熱應激](#)

---

## 避暑場所

當室外溫度過高時，許多公共場所及市政建築都會為民眾提供避暑的空間。當地社區中心、商場、泳池和圖書館通常都有公眾可用的冷氣區域。許多社區都有水上公園、淺水池和沙灘可供您避暑納涼。如您要前往這些區域，請注意遵守 COVID-19 疫情期間的肢體距離規定。地方政府網站常會列出社區中心、噴泉、圖書館、游泳池、水上公園及淺水池的資訊。

查找[您當地](#)的避暑中心。

如果您所在的社區不在列表中，請致電[市政當局](#)或瀏覽政府網站，查看帶冷氣避暑中心的地址。您也可以[聯絡當地圖書館](#)，查詢其開放時間。

---

## 卑詩省公共天氣警報

當出現嚴重氣象威脅時，加拿大環境部會發佈警報，提醒受影響地區的民眾。詳情請見：

- [BCCDC：卑詩省高溫影響預報系統（BCHIPS）](#)
- [卑詩省公共天氣警報](#)
- [大溫哥華地區警報](#)

最後更新：2021 年 8 月 13 日

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthlinkBC.ca/healthfiles](http://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](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。