



## 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。

### 做好準備

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、就餐及洗滌場所。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。緊急庇護所（含極端天氣避難所）相關資訊及資源，請見：

- [BC Housing 庇護所地圖](#)
- [BC211 庇護所及街頭幫助熱線](#)

---

### 精選話題

#### 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。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：身體流失熱量的途徑](#)
- [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。有關健康生活方式建議，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，請參閱此頁面以了解應於何時前往：[何時前往急症室](#)。

---

## 實用網站

---

### BCCDC（卑詩省疾控中心）：更安全的慶祝與儀式

由於省內新冠疫情仍在繼續，請在策劃慶祝時考慮這些事項[以保護每個人的安全](#)。

---

## 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：

- [免疫接種家長指南](#) ( 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：2021 年 12 月

---

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，或造訪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，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1** (免費電話)。失聰和聽障人士如需協助，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。