

## 保障今春健康

最後更新：2024 年 2 月 23 日

隨著春季的到來，白晝變長，氣溫亦逐漸升高。許多人會花更多時間在戶外運動、遠足、露營、在院子裏勞作或散步。無論您是到野外探險還是在家附近活動，您都應知道如何照顧自己和家人。

您可在此頁面上瞭解有關如何在今年春季保持安全和健康的資訊。

### 重點話題

#### 哮喘

哮喘是一種常見的慢性疾病，會導致呼吸道腫脹和發炎。季節性過敏可能會加重或引發哮喘發作。哮喘患者可能會出現一種或多種呼吸道徵狀。瞭解更多資訊，請參閱 [瞭解哮喘](#) 頁面。

- [打過敏針控制哮喘徵狀](#)
- [運動引發的哮喘](#)

#### 常見運動損傷與急救

事故隨時可能發生。在本節中，學習如何預防和治療與運動和玩耍相關的常見傷害。

- [皮下組織出現瘀傷和血斑](#)
- [肘部受傷](#)
- [手指、手部及手腕受傷](#)
- [腿部受傷](#)
- [防止兒童在運動和其它活動中受傷](#)
- [在體育賽事中頭部受傷後重返賽場](#)

如需瞭解急救方法以及輕微損傷的家庭療法，請瀏覽我們的 [急救學習中心](#)。

#### 昆蟲叮咬

春季是昆蟲開始活躍的季節。瞭解如何避免昆蟲叮咬及其應對方法。

- [昆蟲叮咬後發生過敏反應](#)
- [昆蟲叮咬的家庭療法](#)

- [昆蟲叮咬和蜘蛛咬傷](#)
- [驅蟲劑和 DEET \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [蟻蟲叮咬和疾病 \(HealthLinkBC File #01\)](#)
- [對昆蟲或蜘蛛毒液的毒性反應](#)

## 鍛煉活動

在經歷了數月的寒冷天氣之後，許多人都會把握機會到戶外去享受春季的溫和天氣。瞭解鍛煉活動的好處、如何設定運動目標以及如何保持安全。

- [保持活躍](#)
- [體育活動的健康裨益](#)
- [如何選擇安全設備](#)
- [克服障礙：為生活增添更多活力](#)
- [SMART 目標設定](#)

## 植物和野生動物

您對周圍環境的了解越多，就越容易保持安全。瞭解您所在地區可能存在的植物和野生動物類型，以及在野外冒險時如何保持安全。

- [藥物噴灑舞毒蛾 \(HealthLinkBC File #90a\)](#)
- [清除嚙齒動物 \(大老鼠和小老鼠\) \(HealthLinkBC File #37\)](#)
- [野外的健康風險 \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [毒藤、橡樹和漆樹](#)
- [接觸動物時保持健康](#)

## 季節性過敏

鮮花重新盛開，植物再次生長，這意味著過敏季節到了。花粉可能會引發過敏反應，這些過敏原也可能導致哮喘發作。瞭解季節性過敏，包括其誘因、症狀和家庭療法。

- [過敏性鼻炎](#)
- [過敏：避免接觸戶外過敏原](#)
- [過敏：我應該注射過敏針嗎？](#)
- [花粉症和其它季節性過敏](#)

- [非處方抗過敏藥物](#)

## 防曬安全

白晝越來越長，光線越來越強，這意味著曬傷的風險更高。瞭解如何明智地享受陽光明媚的天氣。

- [戰勝高溫](#)
- [防止皮膚曬傷](#)
- [卑詩省衛生服務局：防曬安全](#)
- [兒童的防曬安全 \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [曬傷](#)
- [紫外線輻射 \(HealthLinkBC File #11\)](#)

---

如需尋找有關更多 HealthLinkBC 話題檔，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](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。