

## سلامتی شما در فصل بهار

آخرین به‌روزرسانی: 23 فوریه 2024

بهار آغاز روزهای طولانی‌تر و هوای گرم‌تر است. بسیاری از ما زمان بیشتری را در فضاهای باز مشغول ورزش، راهپیمایی، کمپینگ، کار در باغ یا لذت بردن از پیاده‌روی می‌شویم. شما چه به طبیعت بروید و چه نزدیک خانه بمانید، مهم است بدانید که چطور از خود و خانواده‌تان مراقبت کنید.

در این صفحه با اطلاعاتی در مورد چگونگی ایمن و سالم ماندن در فصل بهار امسال آشنا شوید.

### موضوعات ویژه

#### آسم

آسم یک بیماری مزمن شایع است که باعث تورم و التهاب مجاری هوایی می‌شود. آلرژی‌های فصلی ممکن است حملات آسم را تشدید کنند یا موجب تحریک آن شوند. آسم ممکن است با یک یا چند علامت تنفسی خودش را نشان دهد. برای کسب اطلاعات بیشتر، به صفحه [آسم](#) مراجعه کنید.

• [واکسن‌های حساسیت برای آسم](#)

• [آسم ناشی از ورزش](#)

#### آسیب‌های شایع ورزشی و کمک‌های اولیه

حوادث ممکن است هر زمانی رخ دهند. در این بخش با نحوه پیشگیری و درمان آسیب‌های رایج ناشی از ورزش و بازی آشنا شوید.

• [کبودی‌ها و لکه‌های خونی زیر پوست](#)

• [آسیب‌های آرنج](#)

• [آسیب‌های انگشت، دست و مچ دست](#)

• [آسیب‌های پا](#)

• [پیشگیری از آسیب‌های وارده به کودکان در اثر ورزش و سایر فعالیت‌ها](#)

• [بازگشت به بازی پس از آسیب به سر حین یک رویداد ورزشی](#)

برای آشنایی با کمک‌های اولیه و همچنین درمان‌هایی که می‌توانید برای مداوای آسیب‌های جزئی در خانه انجام دهید، به [مرکز آموزش‌های کمک‌های اولیه](#) ما مراجعه کنید.

## گزیدگی و نیش حشرات

بهار آغاز فصل حشرات است. یاد بگیرید که چطور از گزش و نیش حشرات جلوگیری کنید و بدانید که در صورت مواجهه با گزش یا نیش حشرات چه کاری باید انجام دهید.

- [حساسیت به نیش حشرات](#)
- [درمان‌های خانگی برای گزش و نیش](#)
- [گزیدگی و نیش حشرات و گزیدگی عنکبوت](#)
- [دفع‌کننده‌های حشرات و دی ای ای تی \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [گزیدگی کنه و بیماری \(HealthLinkBC File #01\)](#)
- [واکنش سمی به زهر حشرات یا عنکبوت](#)

## فعالیت بدنی

پس از ماه‌ها هوای سرد، بسیاری از ما، فرصت بیرون رفتن و لذت بردن از هوای معتدل‌تر بهار را غنیمت می‌شماریم و بدون معطلی از آن استفاده می‌کنیم. در مورد فواید فعالیت بدنی، نحوه تعیین اهداف فعالیت بدنی و نحوه ایمن ماندن، بیشتر بدانید.

- [فعال بودن](#)
- [مزایای فعالیت بدنی روی سلامتی](#)
- [نحوه انتخاب تجهیزات ایمن](#)
- [غلبه بر موانع: گنجاندن فعالیت بدنی بیشتر در زندگی‌تان](#)
- [تعیین هدف اسمارت \(قابل اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، واقع‌گرایانه، در محدوده زمانی مشخص\) \(SMART\)](#)

## گیاهان و حیات وحش

هرچه بیشتر در مورد محیط اطراف خود بدانید، در امان ماندن آسان‌تر خواهد بود. در مورد انواع حیات وحش و گیاهانی که ممکن است در منطقه شما وجود داشته باشند و اینکه چطور می‌توانید موقع قدم زدن در طبیعت در امان بمانید، بیشتر بدانید.

- [سمپاشی برای پروانه ابریشم باف ناجور اروپایی \(HealthLinkBC File #90a\)](#)
- [خلاصی از شرّ جوندگان \(موشهای صحرائی و خانگی\) \(HealthLinkBC File #37\)](#)
- [مخاطرات سلامتی در طبیعت وحشی \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [بیچک سمی، بلوط و سماق](#)
- [سالم ماندن در نزدیکی حیوانات](#)

## حساسیت‌های فصلی

گل‌ها کم‌کم شروع به شکوفه دادن و گیاهان دوباره شروع به رشد می‌کنند، این یعنی فصل حساسیت فرا رسیده است. گرده گل ممکن است باعث واکنش‌های حساسیتی شود. این آلرژن‌ها یا همان مواد حساسیت‌زا، همچنین ممکن است باعث حملات آسم شوند. اطلاعات بیشتری درباره حساسیت‌های فصلی از جمله عوامل، علائم و درمان خانگی کسب کنید.

- [رینیت ناشی از حساسیت](#)
- [حساسیت‌ها: جلوگیری از عوامل موجود در محیط خارجی](#)
- [حساسیت‌ها: آیا باید واکسن ضد حساسیت تزریق کنم؟](#)
- [تب یونجه و دیگر حساسیت‌های فصلی](#)
- [داروهای بدون نیاز به نسخه برای حساسیت‌ها](#)

## ایمنی در برابر نور خورشید

روزها طولانی‌تر می‌شوند و خورشید با قدرت بیشتری می‌تابد، این یعنی خطر آفتاب سوختگی بیشتر است. یاد بگیرید چطور از هوای آفتابی لذت ببرید در حالی که هنوز هم حواستان جمع آفتاب است.

- [گرما را شکست دهید](#)
- [محافظت از پوست در برابر نور خورشید](#)
- [سازمان خدمات بهداشتی استانی: ایمنی در برابر نور خورشید](#)
- [ایمنی کودکان در برابر نور خورشید \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [آفتاب‌سوختگی](#)
- [پرتو فرابنفش \(HealthLinkBC File #11\)](#)

---

برای مشاهده سایر پرونده‌های آگاهی‌رسانی HealthLinkBC، به وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا واحد بهداشت عمومی محل زندگی خود مراجعه کنید. جهت دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اضطراری در بریتیش کلمبیا به [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) مراجعه کنید یا با شماره رایگان **8-1-1** تماس بگیرید. افراد ناشنوا و کم‌شنوا می‌توانند با شماره **1-1-7** تماس بگیرند. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان موجود است.