

صحتك في هذا الخريف



تعرف على ما يمكنك فعله لتحافظ
على صحتك وسلامتك خلال فصل
الخريف.

جاء فصل الخريف، مما قد يعني روتينات جديدة ومخاوف مختلفة بشأن الصحة والسلامة.

فصل الخريف يعني طقسًا أبرد، وأيامًا أقصر، وبداية موسم الزكام والإنفلونزا وعودة الأطفال إلى المدارس. عاد أطفالنا إلى المدارس أو الحضانات، مما قد يعني ممارسة أنشطة جديدة وتعرض أكبر للجراثيم. ومع تناقص ساعات النهار، قد يقل حصول الكثير منا على النشاط الجسدي.

تعرف على كيفية الحفاظ على سلامتك وتناول الطعام الجيد والعناية بصحتك مع تغير الفصل.

الموضوعات البارزة

العودة إلى المدرسة

للحصول على معلومات حول كيفية مساعدة طفلك في الحفاظ على سلامته وتعلم عادات أسلوب المعيشة الصحي في هذا العام الدراسي، تفضل بزيارة صفحة الخصائص الصحية لدينا عن [العودة إلى المدرسة](#)

اطلع على موارد للمدارس من رياض الأطفال حتى الصف 12 حول منع انتشار الأمراض المعدية، بما فيها كوفيد-19، للطلاب والأهالي وموظفي المدارس وإدارييها..

فيروس كورونا (كوفيد-19)

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض تنفسي يتسبب به فيروس SARS-CoV-2. ما زال فيروس كوفيد-19 منتشرًا حولنا بكثرة ولن يتلاشى في وقت قريب. تتشابه أعراض كوفيد-19 مع أمراض تنفسية أخرى، بما في ذلك الإنفلونزا ونزلات البرد الشائعة.

للحصول على أحدث المعلومات حول تطعيمات كوفيد-19 وللحصول على الموارد المتعلقة بمرض فيروس كورونا، اطلع على صفحة الخصائص الصحية لدينا عن [مرض فيروس كورونا \(كوفيد-19\)](#). للمزيد من المعلومات حول مرض فيروس كورونا، يرجى زيارة [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: كوفيد-19](#).

الطقس البارد

تعرف على ما بمقدورك القيام به لضمان بقائك سالمًا مع هبوط درجات الحرارة.

- [التعرض للبرد: الطرق التي يخسر الجسم فيها الحرارة](#)
- [التعرض للحرارة الباردة](#)
- [البشرة الجافة والحكة](#)
- [انخفاض حرارة الجسم \(هايپوثرميا\) والتعرض لدرجات الحرارة الباردة](#)

موسم الإنفلونزا

الإنفلونزا هي التهاب لمجرى التنفس العلوي يُسببه فيروس الإنفلونزا. في كل عام، تأتي أوقات يزداد فيها تفشي الإنفلونزا. تُسمى بموسم الإنفلونزا. للمزيد من المعلومات حول الإنفلونزا وموسم الإنفلونزا، تفضل بزيارة صفحة الخصائص الصحية لدينا عن [موسم الإنفلونزا](#).

الأكل الصحي

يُمكن أن تكثر المشاغل في فصل الخريف بسبب العودة إلى المدرسة وتغيير روتين أشهر الصيف. يمكن [للتخطيط المسبق للوجبات والوجبات الخفيفة](#) المساعدة في تدبر الجدول الزمني كثير المشاغل وجعل أوقات تناول الطعام أكثر متعة. إن تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة المغذية وشرب الكثير من الماء سيدعم جهازك المناعي ويساعد في الحفاظ على صحتك خلال موسم البرد والإنفلونزا. تعرّف أكثر على الأكل الصحي في هذا الخريف.

• [تناول الطعام الصحي أثناء جائحة كوفيد-19](#)

• [الوجبات الخفيفة الصحية للبالغين \(HealthLinkBC File #68i\)](#)

• [خفف من الدسم في وصفات عطلتك](#)

• [وجبات الغداء الجاهزة للأكل](#)

• [التخطيط للوجبات: البدء](#)

للمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي أو للحصول على النصيحة اتصل على الرقم **1-8-1** للتحدث إلى اختصاصي تغذية مُعتمد أو أرسل رسالة إلكترونية إلى اختصاصي تغذية لدى هيلث لينك بي سي [HealthLinkBC](#).

جودة الهواء في الأماكن المُغلقة

مع تناقص ساعات النهار وتزايد برودة درجات الحرارة في الهواء الطلق، قد تقضي وقتًا أطول داخل الأماكن المُغلقة. تعرّف على جودة الهواء في الأماكن المُغلقة وكيفية البقاء سالمًا.

• [جودة الهواء في الأماكن المُغلقة \(HealthLinkBC File #65a\)](#)

• [جودة الهواء في الأماكن المغلقة: مشتقات الاحتراق \(HealthLinkBC File #65c\)](#)

• [جودة الهواء في الأماكن المُغلقة: العفن والملوثات البيولوجية الأخرى \(HealthLinkBC File #65b\)](#)

• [جودة الهواء في الأماكن المُغلقة: المركبات العضوية المتطايرة \(VOCs\) \(HealthLinkBC File #65d\)](#)

تأكد من فحص أجهزة كشف أول أكسيد الكربون بانتظام، وبدّل البطاريات كل 6 أشهر. إحدى الطرق السهلة لتذكر تبديل البطاريات هي تبديلها عندما تؤخر الساعة (في الخريف) وتقدّمها (في الربيع).

• [التسمم بأول أكسيد الكربون](#)

• [التسمم بأول أكسيد الكربون: حماية منزلك](#)

الصحة النفسية

يُمكن لتغيير الروتين والبقاء داخل الأماكن المُغلقة لمدة أطول وتقليل ممارسة التمارين الرياضية أن يؤثر على صحتك النفسية. تعني الأيام الأقصر، خاصةً حينما تؤخر الساعة بسبب انتهاء التوقيت الصيفي، الحصول على أشعة شمس أقل.

• [الصحة النفسية](#)

• [الصحة النفسية وكوفيد-19](#)

• [الاضطرابات العاطفية الموسمية \(SAD\)](#)

- [الاضطرابات العاطفية الموسمية: استخدام العلاج بالضوء](#)

الحساسيات الموسمية

يُمكن أن تسبب حبوب اللقاح والعفن وعتث الغبار ومُسببات الحساسية الأخرى حساسيات الخريف الموسمية. تعرّف على الحساسيات الموسمية، بما في ذلك محقّزاتها وأعراضها وعلاجها المنزلي.

- [التهاب الأنف التحسسي](#)
- [الحساسيات: تجنب محقّزات الحساسية في الهواء الطلق](#)
- [الحساسيات: هل ينبغي عليّ أخذ لقاحات الحساسية؟](#)
- [حمى الكلا \(القش\) والحساسيات الموسمية الأخرى](#)
- [أدوية الحساسية التي لا تستلزم وصفة طبية](#)
- [تفاعل الحساسية الشديد \(فرط الحساسية\)](#)

حافظ على نشاطك

لا تدع الليالي المظلمة والباردة تمنعك من البقاء نشيطًا. النشاط الجسدي عامل رئيسي في الحفاظ على صحتك وصحة عائلتك.

- [اللياقة البدنية: إضافة المزيد من النشاط إلى حياتك](#)
- [النشاط البدني أثناء جائحة كوفيد-19](#)
- [نصائح سريعة: ممارسة النشاط كعائلة](#)
- [نصائح سريعة: ممارسة النشاط في المنزل](#)
- [نصائح سريعة: الحفاظ على النشاط في الطقس البارد](#)

لمزيد من المعلومات حول النشاط البدني أو للحصول على النصيحة يُمكنك أيضًا الاتصال على الرقم **8-1-1** للتحدث إلى مهني لياقة بدنية مؤهل أو أرسل رسالة إلكترونية إلى [خدمات النشاط البدني](#).

متى تتناول المضادات الحيوية

المضادات الحيوية هي أدوية تقتل البكتيريا وبمقدورها معالجة الالتهابات مثل التهاب الحلق أو الجيوب الأنفية. وهي لا تعمل ضد الأمراض التي تسببها الفيروسات مثل الزكام العادي، أو فيروس كورونا (كوفيد-19) أو الإنفلونزا. تعرّف على المزيد حول الحالات التي ينبغي عليك فيها استخدام المضادات الحيوية وحالات الامتناع عن استخدامها.

- [المضادات الحيوية](#)
- [التهاب القصبات الهوائية: هل ينبغي علي تناول المضادات الحيوية؟](#)
- [التهابات الأذن: هل أعطي طفلي المضادات الحيوية؟](#)
- [التهاب الجيوب الأنفية: هل ينبغي علي تناول المضادات الحيوية؟](#)
- [استخدام المضادات الحيوية بحكمة](#)

لمزيد من المعلومات حول استخدام المضادات الحيوية، تفضل بزيارة [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض](#): هل توجّب الحشرات استخدام الأدوية؟

مواقع إلكترونية مفيدة

:ImmunizeBC

تعمل [ImmunizeBC](#) على تحسين صحة سكان بريتش كولومبيا وتخفيض عدد الالتهابات المتأنية عن أمراض يمكن منعها عبر التطعيمات من خلال تقديم المعلومات حول التطعيمات للأفراد والعائلات ومقدمي الرعاية الصحية. كما أنهم يقدمون الأدوات لتسهيل حصول عائلات بريتش كولومبيا على التطعيمات.

- [دليل التطعيمات للأهل](#) (PDF 1.72 MB)

- [استلم رسائل نصية للتذكير بالتطعيمات](#)

آخر تحديث: أغسطس/آب 2023