

## 保障今秋健康



瞭解如何在今秋保障自身安全與健康。

秋天來了，這可能意味著新的生活習慣和不同的健康和​​安全問題。

秋季的到來伴隨著颯爽的涼風和短暫的白天，也是感冒、流感的頻發季節以及孩子們回校上課的時候。孩子們回到學校或日託中心，他們可能會開始進行新的活動，也更有可能接觸到細菌。日照時間縮短可能會使得許多人減少身體鍛煉。

來瞭解看看如何適應換季，妥善保養身體。

### 重點話題

#### 開學上課

如需有關如何幫助孩子在本學年保持安全並了解健康生活習慣的資訊，請瀏覽我們的[「重返學校」](#)健康專題。

學生和家長、教職人員和學校管理人員可通過以下資訊，查閱幼稚園至 12 年級的學校有關預防傳染病（包括新冠）傳播的資源。

#### 新型冠狀病毒（COVID-19）

冠狀病毒疾病（COVID-19，以下稱為新冠）是由冠狀病毒 SARS-CoV-2 引發的呼吸道疾病。新冠病毒仍然存在，並且不會很快消失。新冠的症狀類似於流感、傷風感冒等其它呼吸道疾病。

如需瞭解有關新冠的最新資訊及獲取有關該病的資源，請參閱我們的[「冠狀病毒病（新冠）」](#)健康專題。有關冠狀病毒病的更多資訊，請瀏覽[卑詩省疾病控制中心：冠狀病毒病](#)。

#### 寒冷天氣

瞭解如何在溫度驟降時保持安全。

- [身處寒冷環境：身體熱量流失的方式](#)

- [低溫環境暴露](#)
- [皮膚乾癢](#)
- [低溫症和低溫環境暴露](#)

## 流感季節

流感是由流感病毒引起的上呼吸道感染。每年都有一段期間出現流感爆發，這被稱為流感季節。有關流感和流感季節的更多資訊，請瀏覽我們的[流行性感冒（流感）季節](#) 健康專題。

## 健康飲食

秋天時既要回校上課，又要改變夏季作息，會是個繁忙的季節。[事先計劃好餐膳與零食](#)有助您更加容易管理繁忙的時間表，且更享受每一餐。攝入不同種類的營養食物和充足的水份，有助您在傷風感冒季節保持健康。瞭解更多有關健康飲食的資訊：

- [新冠期間的健康飲食](#)
- [成年人的健康小食 \( HealthLinkBC File #68i \)](#)
- [健康節慶菜式](#)
- [自備午餐](#)
- [餐食規劃：第一步](#)

如需更多健康飲食的資訊或建議，請撥打 **8-1-1** 諮詢註冊營養師或 [發送電子郵件給 HealthLinkBC 的營養師](#)。

## 室內空氣質量

由於日照時間縮短和溫度較低，您或許更多時待在室內。瞭解室內空氣質量以及如何保持安全。

- [室內空氣質量 \( HealthLinkBC File #65a \)](#)
- [室內空氣品質：燃燒副產品 \( HealthLinkBC File #65c \)](#)
- [室內空氣品質：黴菌和其它生物污染物 \( HealthLinkBC File #65b \)](#)
- [室內空氣品質：揮發性有機化合物 \( VOC \) \( HealthLinkBC File #65d \)](#)

確保定期測試一氧化碳探測器，並且每六個月更換一次電池。為方便記憶，您可以在每年調慢時鐘（秋季）或調快時鐘（春季）的時候更換電池。

- [一氧化碳中毒](#)
- [一氧化碳中毒：保護您的住所](#)

## 精神健康

日常生活出現改變，長時間待在室內和運動量減少都會影響人的精神健康。白天的時間減短（尤其是將時鐘調回冬令時時）意味著日照也相應減少。

- [精神健康](#)
- [精神健康及 COVID-19](#)
- [季節性情緒失調 \( Seasonal Affective Disorder · 簡稱 SAD \)](#)
- [季節性情緒失調：光照治療](#)

## 季節性過敏

花粉、黴菌、塵蟎和其他過敏原會導致秋季季節性過敏。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](#)
- [嚴重的過敏反應 \( 全身過敏反應 \)](#)

## 保持身體活躍

不要讓天黑和寒夜阻礙您保持身體活躍。身體鍛煉是讓您和家人保持健康的關鍵因素。

- [健身：為生活增添更多活力](#)
- [新冠期間鍛煉身體](#)
- [小貼士：全家動起來](#)
- [小貼士：在家裡鍛煉](#)
- [小貼士：在天冷時保持身體活躍](#)

如需更多鍛煉身體的資訊或建議，您也可以撥打 **8-1-1** 向認證運動專業人士查詢，或 [發送電子郵件到體育運動服務部](#)。

## 何時服用抗生素

抗生素是殺死細菌的藥物，可以治療鏈球菌性咽喉炎或鼻竇感染等感染。抗生素對普通感冒、冠狀病毒（新冠病毒）或流感等由病毒引起的疾病無效。瞭解有關適時服用抗生素的更多資訊。

- [抗生素](#)
- [支氣管炎：我應該服用抗生素嗎？](#)
- [耳朵發炎：我應該給孩子服用抗生素嗎？](#)
- [鼻竇炎：我應該服用抗生素嗎？](#)
- [正確使用抗生素](#)

如需有關服用抗生素的更多資訊，請瀏覽[卑詩省疾病控制中心：吃藥能打敗病菌嗎？](#)

## 實用網站

### 卑詩免疫接種

[卑詩免疫接種 \(ImmunizeBC\)](#) 向民眾、家庭和醫護人員提供免疫資訊，鼓勵卑詩省民接種疫苗預防疾病，以此改善省民的健康。他們還提供了方便讓民接種疫苗的工具。

- [疫苗接種家長指南\(PDF 1.72 MB\)](#)
- [接收免疫接種短訊提醒](#)

最近更新：August 2023

---

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。