

صحتك هذا الصيف

تغلب على الحر

يُمكن لدرجات الحرارة أن تتجاوز 30 درجة مئوية في بعض الأحيان خلال الصيف في بريتش كولومبيا. تعلّم كيف يمكنك التغلب على الحر وإبقاء جسمك بارداً أثناء الطقس الدافئ.

كلّنا نريد الاستمتاع بصيف بريتش كولومبيا الجميل إلى أقصى حد بينما نحافظ على سلامتنا. إذا كنت تقضي وقتاً أطول في الخارج، فقد تزيد من خطر إصابتك. قد تتعرض للحشرات والحر. قد تُعرضك حرائق الغابات إلى الدخان. لمساعدتك في الاستمتاع بشهور الصيف، طالع المعلومات أدناه حول العناية بنفسك وبعائلتك.

الموضوعات البارزة

سلامة الأغذية

يمكن أن يزيد خطر الإصابة بالأمراض التي تحملها الأغذية أثناء فصل الصيف. وذلك لأنه يمكن للطقس الحار والرطب يخلق ظروفاً تؤدي إلى نمو وترعرع البكتيريا. كما قد يقل احتمال اتباع الناس لتوجيهات سلامة الأغذية عند تناول الطعام في الهواء الطلق. الوقاية من معظم الأمراض التي تحملها الأغذية ممكنة. تعرّف على كيفية إعداد وتخزين الطعام بأمان لمشاوي الصيف، والنزهات ووجبات المخيمات.

- تعقيم مياه الشرب (HealthLinkBC File #49b)
- سلامة الأغذية: طرق سهلة لجعل الطعام أكثر أماناً (HealthLinkBC File #59a)
- التعليب في المنزل - كيفية تجنب التسمم الوشيقي (HealthLinkBC File #22)
- سلامة مأكولات الصيف
- عصائر ومشروبات الفاكهة غير المبسترة: خطر مُحتمل على الصحة (HealthLinkBC File #72)

لسعات ولدغات الحشرات

من المحتمل أن تتعرض للحشرات اللاسعة واللدغة خلال أشهر الصيف. لا تدع الحشرات تمنعك من الاستمتاع بالطقس الدافئ؛ لمعرفة ما يمكنك القيام به لمنع التعرض للدغ أو اللسع:

- لدغات ولسعات الحشرات ولدغات العناكب
- مضادات الحشرات ومادة ديت (HealthLinkBC File #96)
- الوقاية من لسعات الحشرات

هناك ما يزيد عن 20 نوعاً من القراد في بريتش كولومبيا. يُعرف البعض منها بحمله لبكتيريا تسبب مرض لايم. يعمل مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض بالتعاون مع السلطات الصحية المحلية على مراقبة مرض لايم. يمكن تحديد أنواع القراد التي يجدها سكان بريتش كولومبيا مجاناً عن طريق إرسال صورة لحشرة القراد إلى www.etick.ca. eTick. لمزيد من المعلومات حول لسعات القراد، انظر لسعات القراد وأمراضها (HealthLinBC File #01).

النشاط البدني

شهور الصيف هي وقت رائع للأنشطة الخارجية مثل التخييم والتنزه في الأرياف وركوب الدراجات. احصل على معلومات حول كيفية استمتاعك وعائلتك بالهواء الطلق مع الحفاظ على سلامتك وصحتك.

- [مركز برنتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الوقاية والمخاطر](#)
- [الفوائد الصحية للنشاط البدني](#)
- [المخاطر الصحية في البراري \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [زيارات حديقة الحيوانات الأليفة والمزارع المفتوحة \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [وقاية الأطفال من الإصابة بسبب الرياضات وغيرها من الأنشطة](#)
- [نصائح سريعة: البقاء نشطًا في الطقس الحار](#)
- [سجل المشي](#)

للحصول على مشورة بشأن التمارين أو النشاط البدني، يمكنك الاتصال على **1-8-1** للتحدث إلى مهني مؤهل بالتمارين من الإثنين إلى الجمعة من 9 صباحًا إلى 5 مساءً بتوقيت المحيط الهادئ.

الشمس والحر

من أفضل ما في الصيف هي الأيام الطويلة الدافئة. غير أنه يُمكن لقضاء وقت أطول من اللازم في الشمس أو الحر أن يؤثر على صحتك إذا لم تكن مستعدًا لذلك. اعرف كيفية حماية نفسك وعائلتك.

- [تغلب على الحر](#)
- [مجلس السلامة بكندا: التحذير من سخونة السيارة](#)
- [الأمراض المرتبطة بالحر \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [سلامة الأطفال من أشعة الشمس \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [حروق الشمس](#)
- [الإشعاع فوق البنفسجي \(HealthLinkBC File #11\)](#)

السباحة وسلامة المياه

يُعد الغطس في بركة السباحة أو البحيرة أو النهر أو المحيط طريقة ممتعة ومسلية للتغلب على حر الصيف. قبل التوجه إلى المياه، تذكر مراجعة صفحة [تنبيهات الصحة العامة في منطقتك](#) لمعرفة نصائح السلطات الصحية المحلية بشأن برك السباحة أو البحيرة أو النهر أو الشاطئ في ناحيتك. اعرف كيفية الحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك في الماء وحوله هذا الصيف.

- [سلامة الأطفال: الوقاية من الغرق](#)
- [نصائح لسلامة السباحين \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [أذن السباح \(التهاب الأذن الخارجية\)](#)
- [حكة السباح \(HealthLinkBC File #52\)](#)

صحة السفر

ستختلف متطلبات صحة وسلامة السفر حسب وجهتك. للحصول على معلومات محدّثة عن سلامة السفر، انظر Travel.gc.ca ودليل الصحة في طريقك الصادر عن الحكومة الكندية – دليل المواطن الكندي عن السفر الصحي للخارج.

لمعرفة المزيد حول السفر، انقر على الروابط أدناه.

- [مرض السكري: نصائح السفر](#)
- [السفر خلال فترة الحمل](#)
- [الصحة في السفر](#)
- [تطعيمات السفر للبالغين \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [السفر برفقة الأطفال \(HealthLinkBC #41d\)](#)

حرائق الغابات

يبدأ الآن موسم حرائق الغابات. في كل عام، تنشب مئات أو آلاف من حرائق البراري في بريتش كولومبيا (تسمى أيضًا حرائق الغابات)، والتي يمكن أن تؤثر على صحتك وسلامتك. يمكن أن يتسبب التعرض لتلوث الهواء في تهيج الرئتين، مما يتسبب في حدوث التهاب ويمكن أن يُحدث تغييرًا في استجابتك المناعية.

- [حرائق الغابات وصحتك](#)
- [حرائق الغابات: تأثيرها على جودة مياه الشرب \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

مواقع إلكترونية مفيدة

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض (BCCDC)

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض (BCCDC) هو وكالة تابعة لهيئة الخدمات الصحية في المقاطعة. وهو يوفر القيادة على مستوى المقاطعة والمستوى القومي في مجال الصحة العامة من خلال المراقبة والكشف والوقاية والتشاور.

يُشجع مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض الجميع على الوعي بالقراد المسبب للأمراض والوقاية من مرض لايم الذي يمكن أن ينتج عن لدغة القراد. تعرّف على ما يمكنك القيام به للمساعدة في الحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك.

- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: مرض لايم \(عدوى يوريليا بورغدوفري\)](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الحديث عن القراد](#)
- [مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض: الحديث عن القراد \(فيديو\)](#)

وزارة الصحة الكندية

وزارة الصحة الكندية هي الوزارة في الحكومة الفيدرالية المسؤولة عن مساعدة الكنديين في الحفاظ على صحتهم وتحسينها. تعرّف على المزيد حول الحفاظ على السلامة تحت أشعة الشمس والحر:

- [حكومة كندا - نصائح حول واقي الشمس](#)
- [حكومة كندا - حافظ على السلامة من الشمس](#)
- [حكومة كندا - الحفاظ على الصحة في الحر](#)
- [حكومة كندا - حافظ على برودة أجسام الأطفال!](#)
- [حكومة كندا - الجو حار جدًا! احم نفسك من الحر الشديد](#)

آخر تحديث: نزل في ٢٠/ يونيو 2023