

سلامت شما در این زمستان

زمستان با دمای سردتر، روزهای کوتاهتر و فصل آنفلوآنزا و سرماخوردگی، ممکن است تغییراتی در سلامت ما ایجاد کند. شاید فعالیت فیزیکی کافی برای بیش‌تر ما سخت باشد. برف و یخ می‌توانند خطرانی ایجاد کنند که راه رفتن، بازی کردن و کار در بیرون را دشوار کند. خیلی از ما به علت ابتلا به آنفلوآنزا از پا می‌افتیم یا سرما می‌خوریم. در کل زمستان، مهم است که ما همچنان فعال باشیم، سالم بخوریم و از خانواده و خودمان مراقبت کنیم.

درباره روش حفظ سلامت و ایمنی در این فصل یاد بگیرید.

آماده باشید

PreparedBC فروشگاه جامع بریتیش کلمبیا در زمینه اطلاعات آمادگی برای بلایا است. برای دریافت نکاتی درباره آمادگی فصلی، روش تهیه یک برنامه اضطراری و محتویات جعبه وضعیت اضطراری، از [PreparedBC آمادگی و احیای در وضعیت اضطراری عمومی](#) بازدید کنید.

- PreparedBC را در [فیس‌بوک](#) دنبال کنید
- PreparedBC را در [توییتر](#) دنبال کنید

سرپناه‌های وضعیت اضطراری

سرپناه‌های اضطراری، مکانی موقت برای خواب، خوردن و شستشو برای افراد بی‌خانمان یا افرادی است که در معرض خطر بی‌خانمانی هستند. بعضی از سرپناه‌ها ممکن است خدمات اضافی مثل غذا، مناطق امن برای نگهداری وسایل و یک اتاق تجهیزات مثل کامپیوتر، تلفن یا تلویزیون داشته باشند. ممکن است دسترسی به پشتیبانی پزشکی، کارکنان پشتیبانی و کمک شخصی از طریق یک مدیر پرونده موجود باشد. اطلاعات سرپناه اضطراری و منابع از جمله سرپناه‌های هوای بسیار نامساعد را می‌توانید در این قسمت بیابید:

• [BC Housing](#): نقشه سرپناه‌ها

• [BC211](#): خط کمکی خیابان و سرپناه

گرمخانه‌ها

EmergencyInfoBC فهرستی از گرمخانه‌ها و سرپناه‌های اضطراری دارد که می‌توانند در برابر کمبود ناهنجار حرارت بدن و قرارگیری در معرض دمای پایین در شرایط آب و هوایی شدیداً سرد محافظت ایجاد کنند. مشخصات [گرمخانه‌ها را](#) می‌توانید در وبسایت [EmergencyInfoBC](#) بیابید.

عناوین موضوعی

بیماری‌ها و جراحات متداول در زمستان

سرماخوردگی و آنفلوآنزا و بعضی بیماری‌ها و مرض‌ها متداول‌تر یا در ماه‌های زمستان بدتر هستند. دوران تعطیلات می‌تواند برای بسیاری از مردم با استرس همراه باشد و برخی از ما با اختلالی موسوم به اختلال عاطفی فصلی (SAD) روبرو شویم. یخ و برف می‌تواند خطرانی ایجاد کند و ریسک زمین خوردن و آسیب دیدن را بیشتر کند. برای یادگیری بیش‌تر درباره بعضی از این بیماری‌های متداول، از [بیماری‌ها و جراحات متداول در زمستان](#) بازدید کنید.

هوای سرد

در طول زمستان، دما کاهش یافته و ممکن است بیرون خیلی سرد باشد. درباره مواجهه با هوای سرد و گام‌هایی بیاموزید که می‌توانید برای محافظت از خود و خانواده بردارید:

- [مواجهه با سرما: روش‌های کاهش گرما در بدن](#)
- [مواجهه با سرما: چه چیزی باعث افزایش خطر جراثیم شما می‌شود؟](#)
- [مواجهه با دمای سرد](#)
- [خشکی و خارش پوست](#)
- [هیپوترمی و مواجهه با دمای سرد](#)

زندگی سالم در زمستان

خوردن سالم و فعالیت فیزیکی سلامت اجتماعی، فیزیکی و ذهن همه در همه سنین و مراحل زندگی را ترغیب و از آن پشتیبانی می‌کند. برای دریافت توصیه درباره سبک زندگی سالم، از صفحه [زندگی سالم در زمستان](#) بازدید کنید.

چه زمانی به اورژانس مراجعه کنیم

بخش اورژانس (ER) در بیمارستان‌ها ممکن است در ماه‌های زمستانی شلوغ باشد. آماده باشید و بدانید که چه زمانی شما یا یکی از اعضای خانواده شما نیاز به بخش اورژانس (ER) خواهید داشت. جهت کسب اطلاعات بیشتر به این مطالب مراجعه کنید:

- [بیمارستان کودکان BC: چه موقع باید فرزند خود را به بخش اورژانس کودکان BC بیاورید](#)
- [Fraser Health Authority: نکات اساسی درباره تب‌های دوران کودکی](#)
- [Fraser Health Authority: راهنمای زمستان سالم شما 2022/23](#)
- [چه موقع به بخش اورژانس مراجعه کنید](#)

تارنماهای مفید

BCCDC: مراسم و جشن‌های امن‌تر

در حالی که COVID-19 هنوز یک دغدغه در سراسر استان است، در این جا به مواردی اشاره می‌شود که شما می‌توانید برای [تعاملات اجتماعی امن‌تر](#) در نظر بگیرید.

Fraser Health Authority

برای دریافت نکاتی به منظور حفظ تندرستی، سلامت و شادابی خود در زمستان، از [راهنمای زمستان سالم شما](#) بازدید کنید.

Island Health

برای دریافت نکاتی به منظور حفظ تندرستی، سلامت و شادابی خود در زمستان، از [تندرستی در تعطیلات: نکاتی برای حفظ ایمنی در این فصل](#) بازدید کنید.

Vancouver Coastal Health

برای راه‌های جلوگیری از افتادن در زمستان، نکات جلوگیری از افتادن را ببینید.
برای راه‌های انتخاب مکان مناسب برای درمان، درمان در تعطیلات را ببینید.

ImmunizeBC

ImmunizeBC برای بهبود سلامت اهالی بریتیش کلمبیا و کاهش تعداد ابتلا از طریق بیماری‌های قابل پیشگیری از طریق واکسن می‌کند. آنها اطلاعاتی درباره ایمن‌سازی افراد، خانواده‌ها و تامین‌کنندگان خدمات سلامت می‌دهند. به‌علاوه آنها ابزارهای برای ساده‌تر کردن ایمن‌سازی اهالی بریتیش کلمبیا تامین می‌کنند.

- راهنمای واکسیناسیون برای والدین

- یادآوری ایمن‌سازی را از طریق پیام متنی دریافت کنید!

- [ImmunizeBC](#)

- [یابنده واحدهای بهداشت عمومی](#)

آخرین بازبینی: نوامبر 2022