

山林火災與您的健康

卑詩省每年都會發生數百或數千起山林火災（又稱森林火災）。山林火災會從許多方面影響您的健康和 safety：火災產生的煙霧會影響空氣品質，停電可能會使食物腐壞，如果火勢靠近您的住處，您可能需要撤離。提前為可能發生的[山林火災](#)做好準備，能幫助您保障家人的安全。

[卑詩省山林火災服務](#) 會在[當前山林火災活動](#)頁面發布相關資訊。您可以瞭解山火會帶來哪些嚴重安全隱患，並瞭解空氣品質、火險等級等資訊。

山火的煙霧中含有各種不同的空氣污染物。更多資訊，請參閱 [卑詩省疾控中心：山火煙霧與您的健康](#)。

山火與 COVID-19

暴露於受污染的空氣中，會使您的肺部受到刺激，從而引發炎症，並改變您的免疫反應機制。這會使您的身體更難以抵抗 COVID-19 這樣的呼吸道感染。有關 COVID-19 和山火的更多資訊，請參閱 [卑詩省疾控中心「山火」](#) 頁面。

如您由於山火或其他危險接到從家中撤離的命令，請儘可能遵守預防 COVID-19 的守則。如何保證健康安全：

- 與他人保持肢體距離（6 英尺或 2 米）
- 勤洗手或使用手部消毒液
- 咳嗽和打噴嚏時請用手肘或袖子遮擋
- 請在室內、禁閉或擁擠的場所佩戴口罩
- 如您接到撤離命令且有下列情形，請格外注意不要與他人有密切接觸：
 - 被確診感染 COVID-19，或
 - 有類似感冒、流感或 COVID-19 的症狀（不論輕微與否），或
 - 您正處在國際旅行或接觸 COVID-19 感染者後的自我隔離中

請務必

- 遵守當地公共衛生部門的指示
- 使用 [ERA 工具](#) 註冊社區緊急狀況支援服務，或者致電社區緊急狀況支援服務接待中心
- 請遵守卑詩省緊急狀況管理部門 [疫情期間緊急狀況撤離通用指南](#)
- 如必須親自前往註冊，您需保持肢體距離。請佩戴口罩或面部遮擋物（如有），保護他人

任何出現 COVID-19 症狀的人士需使用 [COVID-19 自我評估工具](#) 評估自己是否要進行檢測。如需檢測且已被命令從住家所在社區撤離，請尋找最近的 COVID-19 採樣中心。請瀏覽 [卑詩省疾控中心檢測資訊](#) 頁面，了解相關情況並尋找中心地址。

應急準備

您可以在緊急情況或災難發生[之前](#)做許多準備工作。山火[期間](#)，您應留意火情，並瞭解如何獲取您所在地區的山火最新資訊，包括是否有社區疏散命令。山火結束[後](#)，還可能會出現空氣品質差或水污染等問題。若要瞭解有關應急響應的更多資訊，請瀏覽：

- [加拿大紅十字會：有備無患——緊急狀況應對和恢復](#)

山林火災發生前

在山林火災多發季節，道路可能會封閉，您可能會無法獲得某些物資和服務，您所在的社區可能會被疏散。閱讀以下資源，瞭解如何做好應急準備，在接到疏散警報或指令時保障自身安全。

- [卑詩省政府：如何裝備家用急救箱和應急物資袋](#)
- [加拿大政府：有備無患](#)
- [做好應急準備：水和食物是關鍵](#)
- [加拿大紅十字會：山火發生之前、期間及之後](#)

如您還有某些病症，可參考以下應急計畫資料：

- [卑詩省兒童醫院：糖尿病緊急救生包](#)
- [卑詩省腎病機構：應急準備](#)

如需瞭解如何保護您所在社區免受山林火災影響，請瀏覽 [FireSmart Canada（加拿大防火計畫）](#)：保護您所在社區免受山林火災影響。

山林火災發生時

火災產生的煙霧可能會對您造成影響。每個人對煙霧的反應取決於其年齡、健康狀況和接觸程度。[常見症狀](#)包括眼部刺痛、流涕、喉痛、輕微咳嗽、痰多、喘息或頭痛。這些症狀或可在不尋求醫護治療的情況下得到控制。

如果在採取措施減少煙霧接觸後，症狀仍沒有改善，請諮詢專業醫護人員。

請點擊以下連結，瞭解有關卑詩省山林火災的資訊，包括火災地點以及被疏散後的應對措施。

- [卑詩省政府：山火導航](#)
- [卑詩省政府：為受山火影響的居民和撤離人員提供的資訊](#)

卑詩省部分衛生局會提供其所在地區的山林火災資訊：

- [第一民族衛生局：山火資訊](#)
- [海島衛生局：山林火災](#)
- [內陸衛生局：山林火災](#)

疏散資訊

如果您接到疏散命令或受到火災影響，請與當地政府聯繫，以獲得緊急支援服務。如需查找您所在社區的緊急計畫協調員，請參閱[卑詩省公眾資訊名錄](#)。

如果您所在社區內或附近發生山林火災，您可能會被疏散至較安全的地區。山林火災會對疏散路線造成影響，請瀏覽[卑詩省交通與基礎設施廳（DriveBC）](#)網站，瞭解社區內的最新路況。

在疏散時，長者可能需要特殊支援。準備資源見下：

- [HealthLinkBC File #103c 在緊急情況下照顧住在護理設施中的長者](#)
- [HealthLinkBC File #103a 長者撤離社區須知](#)

撤離人士的醫療保健

煙霧顆粒會刺激氣道。如您有哮喘病史，或患有慢性阻塞性肺病（COPD）、肺癌或心臟病，應監測自身症狀。有時，空氣中煙霧濃度太高，會增加兒童、嬰兒、長者、孕婦和慢性病患者發生某些感染的風險。

如果您出現更嚴重的症狀，如氣短、劇烈咳嗽、頭暈、胸痛或心悸，我們建議您立即就醫。

如需獲得非緊急健康資訊或建議，請致電 **8-1-1** 向[醫療保健引導員](#)諮詢。該引導員可協助您查找所需資訊，或幫助您與[註冊護士](#)、[註冊營養師](#)、[具備資質的運動專業人士](#)或[藥劑師](#)連線。

處方藥物

在發生緊急狀況期間，藥劑師可在患者不出示處方的情況下提供藥物，以確保公眾健康和 safety。如需瞭解更多資訊，請瀏覽：[卑詩省藥劑師學院 – 在發生緊急狀況期間獲取藥物](#)。

無預約診所

如需查找您當地的無預約診所，請查詢 [HealthLink BC 診所名錄](#)，也可致電 **8-1-1** 向醫療保健引導員諮詢。醫療保健引導員服務全年無休。

空氣品質

如果您所在地區發布了[空氣品質告示](#)，並且您覺得呼吸困難或出現喘息症狀，請立即就醫。

空氣品質不佳可能會損害人體健康，兒童、長者和心肺疾病患者更易受影響。請閱讀以下資源，瞭解有關空氣品質的更多資訊，包括當前發布的空氣品質告示：

- [卑詩省政府：卑詩省空氣品質](#)
 - [空氣品質告示](#)
 - [空氣品質地圖（溫哥華都會區及低陸平原菲沙河谷社區）](#)
- [加拿大聯邦政府 – 空氣品質與健康](#)
- [HealthLinkBC File #65e 顆粒物與室外空氣污染](#)
- [山林火災煙霧與您的健康](#)

點擊以下連結，瞭解衛生局發布的空氣品質資訊：

- [菲沙衛生局 / Fraser Health：空氣品質](#)
- [內陸衛生局 / Interior Health：空氣品質](#)
- [海島衛生局 / Island Health：空氣品質](#)
- [北部衛生局 / Northern Health：空氣品質](#)
- [溫哥華沿岸衛生局 / Vancouver Coastal Health：空氣品質](#)

在空氣品質告示生效期間，留在室內，保持涼爽

在您當地發布空氣品質告示期間，相關人員可能會建議您保持窗戶關閉並打開空調（如有），或者是保持窗戶和空調同時關閉。如果同時關閉了窗戶和空調（或您沒有空調），您需要特別注意保持涼爽。請務必及時瞭解針對您當地民眾的具體建議。瀏覽[卑詩省空氣品質 — 告示發布](#)獲取最新資訊。請參閱我們的[消暑降溫](#)健康專題，瞭解如何在室內保持涼爽。

應對壓力和創傷

山林火災等災難事件可能會影響您的身體和情感健康。瞭解您可以採取哪些措施，來識別自己和家人的壓力或創傷跡象。

- [卑詩省凱爾蒂兒童精神健康資源中心 / BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre](#) (PDF 450 KB)
- [識別和消解災害期間的兒童創傷](#) (PDF 1.91 MB)
- [壓力跡象](#)
- [壓力管理](#)
- [兒童及青少年的壓力](#)
- [壓力管理：幫助孩童應對壓力](#)
- [艱難時刻的交心話語：為受 2017 年卑詩山林火災影響的人士提供支援](#)

山林火災發生後

返家

在您當地政府或第一民族政府宣布民眾可以安全回家時，您可以採取一些措施，使返家過程更容易、更安全。

- [卑詩政府在山火後的恢復和重建](#)

食品安全和水質

如果您居住地區發生山林火災，您所在社區可能會停電。消防人員可能會在您社區內或附近使用阻燃劑，來縮減受災範圍，減輕火災造成的影響。瞭解如何保護受阻燃劑或停電影響的用水和食品。

- [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)
- [阻燃劑：建議預防措施，保障用水及食品安全](#) (PDF 125 KB)
- [食品生產加工機構如何應對停電](#) (PDF 258 KB)
- [用水及食品質量：撤離人士在火災後返家的相關資訊](#) (PDF 358 KB)
- [HealthLink BC File #49f 山林火災：對飲用水質的影響](#) (HealthLinkBC File #49f)

實用網站

卑詩省疾控中心（BCCDC）

卑詩省疾病控制中心（BCCDC）屬省衛生局下轄機構，通過監測、探測、預防和諮詢等手段，為全省和全國範圍內的公共衛生提供指導。

有關山火煙霧及其對健康影響的資訊，包括如何為野火季節做準備的資訊，可以在以下網站上找到：

- [BCCDC：山火煙霧](#)
- [BCCDC：哮喘預警系統](#)

卑詩政府：環境保護與可持續發展

環境保護和可持續發展廳提供關於愛護環境的資訊，包括保持空氣和水資源的新鮮、清潔和健康。空氣品質資訊：

- [卑詩政府：空氣品質](#)

加拿大衛生部（Health Canada）

加拿大衛生部（Health Canada）屬聯邦政府部門，其職責是幫助加拿大人保持和改善健康狀況。瞭解更多關於室內和室外空氣品質、空氣污染對健康的影響、山火煙霧和健康的資訊：

- [加拿大政府：空氣品質與健康](#)

最後更新：2021 年 6 月