

سلامتی شما در این تابستان

همه ما می‌خواهیم ضمن حفظ سلامتی خود، بیشترین بهره را از آب و هوای زیبای تابستان بریتیش کلمبیا ببریم.

بر طبق برنامه‌ی آغاز دوباره‌ی بی‌سی ([Restart plan](#)) ساکنان بریتیش کلمبیا می‌توانند به تدریج ارتباط‌های اجتماعی، کسب و کارها و فعالیت‌های مهم خود را از سر بگیرند. اگر برنامه‌ی تابستانی شامل سفر در درون بی‌سی است، به یاد داشته باشید که کووید-19 همچنان در تمام نواحی بی‌سی وجود دارد. با حفظ انجام اقدام‌های ایمنی، به سالم نگهداشتن جوامعی که به آنها سفر می‌کنید کمک کنید. این امر شامل پوشیدن ماسک، حفظ فاصله فیزیکی و شستن دست‌هاست.

برای آگاهی بیشتر لطفاً از مطلب بهداشتی با عنوان [Coronavirus disease \(COVID-19\)](#) دیدن کنید.

صرف وقت بیشتر در خارج از خانه می‌تواند خطر آسیب دیدگی را افزایش دهد. شما ممکن است در معرض حشرات و گرما قرار بگیرید. امکان دارد که در اثر [آتش‌سوزی](#) در معرض دود قرار بگیرید.

برای اینکه از ماه‌های تابستان لذت بیشتری ببرید، اطلاعات زیر را در مورد مراقبت از خود و خانواده تان مطالعه کنید.

موضوع‌های ویژه

ایمنی مواد غذایی

بیشتر بیماری‌های غذا برد قابل پیشگیری هستند. بیاموزید که چگونه به شیوه‌ای سالم غذای خود را برای کباب، پیک نیک و کمپینگ در تابستان آماده کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر بر روی لینک‌های زیر کلیک کنید.

- [کنزدایی از آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File # 49b\)](#)
- [ایمنی غذایی: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه‌داشتن غذا \(HealthLinkBC File # 59a\)](#)
- [ایمنی غذایی برای میوه‌ها و سبزی‌های تازه \(HealthLinkBC File # 59b\)](#)
- [کنسروهای خانگی - شیوه جلوگیری از بیماری بوتولیسم \(HealthLinkBC File # 22\)](#)
- [دولت کانادا: بیماری ویروس کرونا \(کووید-19\) و ایمنی غذایی](#)
- [ایمنی غذایی در تابستان](#)
- [آمیوه/سبزی و آب سیب سایدر یاستوریزه نشده: یک خطر بالقوه بهداشتی \(HealthLinkBC File # 72\)](#)

گزیدگی و نیش زدن حشرات

احتمال دارد که در طی ماه‌های تابستان با حشراتی که می‌گزند و نیش می‌زنند برخورد کنید. اجازه ندهید حشرات مانع لذت بردن شما از آب و هوای گرم شوند. برای اینکه بیاموزید برای جلوگیری از نیش زدن یا گزیدگی چه کاری می‌توانید انجام دهید، بر روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [گزیدگی و نیش حشرات و نیش عنکبوت](#)
- [دفع‌کننده‌های حشرات و دی‌ای‌تی \(HealthLinkBC File # 96\)](#)
- [پیشگیری از نیش حشرات](#)
- [گزیدگی کنه و بیماری \(HealthLinkBC File # 01\)](#)

فعالیت بدنی

ماه‌های تابستان زمان خوبی برای فعالیت‌های بیرونی مانند کمپینگ، پیاده روی و دوچرخه سواری است. برای اطلاعات در مورد اینکه چگونه شما و خانواده‌تان می‌توانید از فضای باز لذت ببرید، و در عین حال ایمن و سالم بمانید، بر روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [مرکز کنترل بیماری بی‌سی \(BCCDC\): پیشگیری و خطرات](#)
- [مزایای بهداشتی فعالیت بدنی](#)
- [مخاطرات سلامتی در محیط وحش \(HealthLinkBC File # 24\)](#)
- [دیدار از باغ حیوانات خانگی و مزرعه‌ی باز \(HealthLinkBC File # 61b\)](#)
- [جلوگیری از آسیب‌دیدگی کودکان در اثر ورزش و فعالیت‌های دیگر](#)
- [چند راهنمایی فوری: فعال ماندن در آب و هوای گرم](#)
- [یادداشت پیاده روی](#)

برای راهنمایی در مورد فعالیت‌های فیزیکی یا تمرین بدنی، می‌توانید از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۹ صبح تا ۵ عصر به وقت پاسیفیک با **1-8-1** تماس بگیرید تا با یک کارشناس حرفه‌ای تمرین‌های بدنی صحبت کنید.

خورشید و گرما

یکی از بهترین بخشهای تابستان، روزهای طولانی و گرم آن است. با این حال، گذراندن وقت زیاد در آفتاب یا گرما، اگر آمادگی لازم را نداشته باشید، ممکن است بر سلامتی شما تأثیر بگذارد. برای آگاهی از چگونگی محافظت از خود و خانواده‌تان، بر روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [مقابله با گرما](#)
- [شورای ایمنی کانادا: اخطار اتومبیل داغ](#)
- [بیماری‌های ناشی از گرما \(HealthLinkBC File # 35\)](#)
- [ایمنی کودکان در برابر نور خورشید \(HealthLinkBC File # 26\)](#)
- [آفتاب‌سوختگی](#)
- [پرتوهای فرا بنفش \(HealthLinkBC File # 11\)](#)

شنا و ایمنی آب

آب‌تنی در استخر، دریاچه، رودخانه یا اقیانوس یک راه سرگرم کننده و لذت بخش برای مقابله با گرمای تابستان می‌باشد. قبل از اینکه درون آب بروید، یادتان باشد که صفحه‌ی [پیام‌های بهداشت همگانی در منطقه خودتان](#) را برای توصیه‌های اداره‌ی بهداشت محلتان در مورد دریاچه، رودخانه یا ساحل بررسی کنید. برای کسب اطلاعاتی در مورد سالم نگاه داشتن خود و خانواده‌تان پیرامون آب در طول تابستان امسال، بر روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [ایمنی کودک: جلوگیری از غرق شدن](#)
- [نکات ایمنی برای شناگران \(HealthLinkBC File # 39\)](#)
- [التهاب گوش خارجی \(Otitis Externa\)](#)
- [خارش شناگر \(HealthLinkBC File # 52\)](#)
- [اداره بهداشت ونکوور کوستال - گزارش‌های کیفیت آبهای ساحلی](#)

بهداشت سفر

ماندن در نزدیکی خانه می‌تواند به گسترش نیافتن کووید-19 کمک کند. برخی از استانها و نواحی ممکن است مقررات بیشتری برای سفرهای بین استانی داشته باشند. برای هر گونه اطلاعات در باره‌ی سفرهای داخلی لطفاً در مورد مقصد خود تحقیق کنید.

تمام کسانی که از سفرهای بین المللی به بریتیش کلمبیا بر می‌گردند بر طبق قانون ملزمند که خود را به مدت 14 روز قرنطینه کنند و برنامه‌ی خود-جدایی را تکمیل نمایند. برای آگاهی بیشتر در مورد سفر، از جمله سفر در دوران همه‌گیری کووید-19، بر روی پیوندهای زیر کلیک کنید:

- [دیابت: راهنمایی‌هایی برای سفر](#)
- [سفر و کووید-19](#)
- [سفر در دوران بارداری](#)
- [سلامتی در سفر](#)
- [ایمن سازی مسافرتی برای بزرگسالان \(HealthLinkBC File # 41c\)](#)

آتش‌سوزی‌ها

اکنون فصل آتش‌سوزی است. هر ساله در بریتیش کلمبیا صدها یا هزاران آتش‌سوزی (که آتش‌سوزی‌های جنگلی نیز نامیده می‌شوند) روی می‌دهد، که می‌تواند بر سلامتی و ایمنی شما تأثیر بگذارد. قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند به شش‌های شما آسیب برساند، که باعث التهاب می‌شود و می‌تواند واکنش ایمنی شما را تغییر دهد. این حالت می‌تواند مقابله با آلودگی‌های تنفسی مانند کووید-19 را دشوار کند.

- [آتش‌سوزی و سلامتی شما](#)
- [آتش‌سوزی: تأثیرهای آن بر کیفیت آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File # 49f\)](#)

وبسایت‌های مفید

مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی (BCCDC)

مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی (BCCDC) یک سازمان وابسته به اداره خدمات بهداشت استان است. این مرکز از طریق نظارت، تشخیص، پیشگیری و مشاوره، در سطح استانی و ملی در زمینه بهداشت همگانی رهنمود می‌دهد. مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی همه را تشویق می‌کند تا از کنه‌های بیماری‌زا آگاهی یابند، و از بیماری لایم که می‌تواند از نیش کنه ناشی شود پیشگیری کنند. بیاموزید که چگونه خود و خانواده‌تان را ایمن نگاه دارید.:

- [بیماری لایم \(عفونت بورلیا بورگدورفری\)](#)
- [صحبت در مورد کنه](#)
- [صحبت در مورد کنه \(ویدیو\)](#)

بهداشت کانادا

بهداشت کانادا یکی از ادارات دولت فدرال است که مسئول کمک به کانادایی‌ها برای حفظ و بهبود سلامت آنها است. در مورد سالم ماندن در آفتاب و گرما بیشتر بیاموزید:

- [دولت کانادا - نکاتی درباره کرم‌های ضد آفتاب](#)
- [دولت کانادا - در آفتاب سالم بمانید](#)
- [دولت کانادا - سالم ماندن در گرما](#)
- [دولت کانادا - کودکان را خنک نگهدارید](#)
- [دولت کانادا - هوا خیلی خیلی گرم است! خود را از گرمای شدید حفظ کنید](#)

آخرین بازبینی: ژوئن 2021