

Sức khỏe của Bạn trong Mùa xuân Này

Mùa xuân mang đến sự khởi đầu của những ngày dài hơn và nhiệt độ ấm áp hơn. Nhiều người trong chúng ta sẽ dành nhiều thời gian hơn ở ngoài trời để chơi thể thao, đi bộ đường dài (hiking), cắm trại, làm vườn hoặc đi dạo. Cho dù bạn đang khám phá thiên nhiên hoang dã hay ở gần nhà, điều quan trọng là bạn phải biết cách chăm sóc bản thân và gia đình của mình.

Trên trang này, hãy tìm hiểu thông tin về cách giữ an toàn và sức khỏe vào mùa xuân này.

Các Chủ đề Nổi bật

Hen suyễn

Hen suyễn là một tình trạng mạn tính thường gặp, khiến đường thở bị sưng và viêm. Dị ứng theo mùa có thể làm các cơn hen suyễn trầm trọng thêm hoặc khởi phát. Bệnh hen suyễn có thể đi kèm một hoặc nhiều triệu chứng hô hấp. Để tìm hiểu thêm, hãy xem trang [Hiểu về Hen suyễn](#).

- [Chích ngừa Dị ứng cho Bệnh Hen suyễn](#)
- [Hen suyễn do Tập thể dục](#)

Những Chấn thương Thường gặp do Chơi Thể thao và Sơ cứu

Tai nạn có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Trong phần này, hãy tìm hiểu cách ngăn ngừa và điều trị các chấn thương thường gặp liên quan đến các môn thể thao và vui chơi.

- [Vết Bầm tím và Đốm Máu Dưới Da](#)
- [Chấn thương Khuỷu tay](#)
- [Chấn thương Ngón tay, Bàn tay và Cổ tay](#)
- [Chấn thương Cẳng chân](#)
- [Phòng tránh Thương tích cho Trẻ em do Thể thao và các Hoạt động Khác](#)
- [Trở lại Thi đấu Sau một Chấn thương Đầu Trong Sự kiện Thể thao](#)

Để tìm hiểu về cách sơ cứu cũng như các phương pháp điều trị mà bạn có thể làm tại nhà đối với các vết thương nhẹ, hãy xem [Trung tâm Học Sơ cứu \(First Aid Learning Centre\)](#) của chúng tôi.

Vết cắn và Vết chích do Côn trùng

Mùa xuân là khởi đầu của mùa côn trùng. Tìm hiểu cách tránh bị côn trùng cắn và chích, và phải làm gì nếu bạn bị cắn hoặc chích.

- [Di ứng với Vết chích của Côn trùng](#)
- [Các Biện pháp Chữa trị tại Nhà cho các Vết cắn và Vết chích](#)
- [Vết cắn và Vết chích do Côn trùng và Vết cắn của Nhện](#)
- [Các chất Đuổi Côn trùng và Diệt Côn trùng \(DEET\) \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [Vết cắn và Bệnh do Bọ ve/Tích \(HealthLinkBC File #01\)](#)
- [Phản ứng Độc với Nọc độc của Côn trùng hoặc của Nhện](#)

Vận động Cơ thể

Sau nhiều tháng thời tiết lạnh giá, nhiều người trong chúng ta muốn tận dụng cơ hội để ra ngoài và tận hưởng thời tiết ôn hòa của mùa xuân. Hãy tìm hiểu về lợi ích của hoạt động thể chất, cách đặt mục tiêu cho hoạt động thể chất và cách giữ an toàn.

- [Duy trì Vận động](#)
- [Lợi ích Sức khỏe của Vận động Cơ thể](#)
- [Cách Chọn Thiết bị An toàn](#)
- [Vượt qua Rào cản: Thêm Nhiều Hoạt động Thể chất Hơn vào Cuộc sống của Bạn](#)
- [Thiết lập Mục tiêu SMART](#)

Thực vật và Động vật hoang dã

Bạn càng biết nhiều về môi trường xung quanh mình, bạn càng dễ giữ an toàn hơn. Hãy tìm hiểu về các loại thực vật và động vật hoang dã mà có thể có trong khu vực của bạn và cách bạn có thể giữ an toàn khi khám phá thiên nhiên hoang dã.

- [Phun Thuốc diệt Bướm Lymantria Châu Âu \(HealthLinkBC File #90a\)](#)
- [Loại trừ các Loài Gặm nhấm \(Chuột cống và Chuột nhắt\) \(HealthLinkBC File #37\)](#)
- [Những Rủi ro cho Sức khỏe trong Thiên nhiên Hoang dã \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [Cây thường xuân Độc \(Poison Ivy\), Cây sồi và Cây muối \(Sumac\)](#)
- [Giữ gìn Sức khỏe Quanh Động vật](#)

Dị ứng theo Mùa

Hoa đang bắt đầu nở và cây bắt đầu sinh trưởng trở lại. Điều này có nghĩa là mùa dị ứng đã đến. Phấn hoa có thể làm phản ứng dị ứng bùng phát. Những chất gây dị ứng này cũng có thể gây ra các cơn hen suyễn. Tìm hiểu về dị ứng theo mùa, bao gồm các yếu tố gây kích ứng, triệu chứng và cách điều trị tại nhà.

- [Viêm mũi Dị ứng](#)
- [Dị ứng: Tránh các Yếu tố gây Kích ứng Ngoài trời](#)
- [Dị ứng: Tôi có nên nhận các Mũi Chích ngừa trị Dị ứng không?](#)
- [Viêm mũi Dị ứng \(Hay Fever\) và các Bệnh Dị ứng theo Mùa Khác](#)
- [Thuốc Không Kê Đơn cho Bệnh Dị ứng](#)

An toàn trong Trời nắng

Ngày đang dài hơn và nắng nóng hơn, đồng nghĩa với việc nguy cơ bị cháy nắng cao hơn. Hãy tìm hiểu cách tận hưởng thời tiết nắng ấm đồng thời biết cách giữ gìn sức khỏe trong thời tiết nắng nóng.

- [Vượt qua Nắng nóng](#)
- [Bảo vệ Làn da của Bạn trong Ánh nắng Mặt trời](#)
- [Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh: An toàn trong Nắng](#)
- [An toàn trong Nắng cho Trẻ em \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Cháy nắng](#)
- [Tia Cực Tím \(HealthLinkBC File #11\)](#)

Các Trang Web Hữu ích

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control - BCCDC) là một đơn vị thuộc Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority). Trung tâm này chịu trách nhiệm lãnh đạo ở cấp tỉnh và cấp quốc gia về y tế công cộng thông qua việc giám sát, phát hiện, phòng ngừa và tư vấn. BCCDC khuyến khích tất cả mọi người cảnh giác với bọ ve (tick) gây bệnh và phòng ngừa bệnh Lyme mà có thể xảy ra do vết cắn của bọ ve. Truy cập BCCDC để biết các nguồn hỗ trợ để giữ an toàn cho bạn và gia đình bạn.

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Bệnh Lyme \(nhiễm khuẩn Borrelia burgdorferi\)](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Bài nói chuyên về Bọ ve](#)
- [Bài nói chuyên về Bọ ve \(video\)](#)

Cập nhật gần nhất: Ngày 24 tháng 2 năm 2023

Thông tin được cung cấp trong Bản tin Sức khỏe về Sức khỏe của Bạn trong Mùa xuân Này đã được chỉnh sửa từ các trang web của [Trung tâm Kiểm soát Bệnh dịch BC: Khẩu trang](#), [Trung tâm Kiểm soát Bệnh dịch BC: Đi lại](#), [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC: Bệnh Lyme](#), và [Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh: An toàn trong Nắng](#), truy cập ngày 23 tháng 2 năm 2023.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.