

山火與您的健康

卑詩省每年都會發生數百或數千宗山火（又稱森林火災）。山火會從許多方面影響您的健康和**安全**：火災產生的煙霧會影響空氣質素；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**山火**做好準備，能幫助您保障家人的安全。

[卑詩省政府：山火服務](#) 會在**目前山火活動**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，並瞭解空氣質素、火災危險警告等級等資訊。

山火的煙霧中含有各種不同的空氣污染物。欲瞭解更多資訊，請參閱[卑詩省政府：山火](#)頁面。

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**之後**，還可能會出現空氣質素差劣或食水污染等問題。若要瞭解有關應急應對的更多資訊，請瀏覽：[加拿大紅十字會：有備無患——緊急狀況應對和恢復](#)。

山火發生前

在山火頻繁的季節，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。

- [加拿大紅十字會：山火發生之前、期間及之後](#)
- [卑詩省政府：如何裝備家用應急物資袋和隨身攜帶包](#)
- [卑詩省政府：在山火前作好準備](#)
- [加拿大政府：作好準備](#)

如您患有某些病症，可參考以下應急計劃資料：

- [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火影響，請瀏覽：

- [FireSmartBC](#)
- [FireSmartCanada](#)（加拿大防火計劃）

山火發生時

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、健康狀況及接觸程度。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，症狀加劇或仍沒有改善，請即時求醫。

卑詩省各地區衛生局會提供其所在地區的山火資訊：

- [第一民族衛生局（First Nations Health Authority）：應對山火](#)
- [菲沙衛生局（Fraser Health）：山火濃煙](#)
- [內陸衛生局（Interior Health）：山火](#)
- [溫哥華島衛生局（Island Health）：山火](#)
- [北部衛生局：山火與您的健康](#)
- [溫哥華沿岸衛生局：山火濃煙](#)

疏散資訊

[卑詩省緊急資訊（Emergency Info BC）](#)在部分和全面省級緊急情況期間處於活躍狀態，並將在緊急情況下分享事態資訊。如果您接到[疏散命令](#)或受到火災影響，請聯絡當地政府，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火，您可能會被疏散至較安全的地區。山火會對疏散路線造成影響，請瀏覽 [DriveBC](#) 網站，瞭解社區內的最新路況。

在下面查找有關卑詩省山火的資訊，包括其位置以及撤離後須知事項：

- [卑詩省政府：在山火期間保持安全](#)
- [卑詩省政府：緊急支援服務有哪些？](#)

在疏散時，長者可能需要特別支援。準備資源見下：

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

撤離人士的醫療保健

煙霧顆粒會刺激氣管。如您有哮喘病史，患有慢性阻塞性肺病（COPD）、其他呼吸道疾病或心臟病，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、孕婦及慢性病患者發生某些感染（例如是 COVID-19）的風險。

如果您出現更嚴重的症狀，如氣促、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[醫療保健轉介員](#)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](#)、[合資格運動專業人士](#)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 - 在緊急狀態期間獲取藥物](#)。在山火頻繁的季節，需要使用吸入器等救援藥物的人士應始終隨身攜帶藥物。

無預約診所

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

空氣品質

在空氣品質告示生效期間，留在室內，保持涼爽

當您所在地區空氣質素不佳時，相關官員可能會建議您關上窗戶。如果關上了窗戶但沒有冷氣（或空調無法正常運作），您需要特別注意保持涼爽。如果空氣中有煙霾，並且您感到呼吸困難，請立即就醫。

請務必及時瞭解有關您所在地區的具體建議。請參閱[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。

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：空氣](#)
- [卑詩省政府：卑詩省空氣品質報告](#)
- [加拿大政府：WeatherCAN 智能手機應用程式](#)
- [溫哥華都會區：空氣地圖](#)
- [顆粒物與室外空氣污染](#)（HealthLinkBC 文檔 #65e）

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](#)
- [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](#)

應對壓力和創傷

山火等災難事件可能會影響您的身體和情緒健康。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 Kelty 凱爾蒂精神健康資源中心](#)
- [加拿大精神健康協會：艱難時刻的交心話語：為受卑詩山火影響的人士提供支援](#)
- [第一民族衛生局（First Nations Health Authority）：識別和消解災害期間的兒童創傷](#)
- [壓力跡象](#)
- [兒童及青少年的壓力](#)
- [壓力管理](#)
- [壓力管理：幫助孩童應對壓力](#)

山火發生後

回家

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，使回家過程更容易、更安全。更多詳情請瀏覽：[卑詩省政府：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火，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。

- [飲用水消毒](#)（HealthLinkBC 文檔 #49b）
- [第一民族衛生局（First Nations Health Authority）：在山火發生後重返家園](#)（PDF 358 KB）
- [加拿大政府：緊急情況下的食品安全](#)
- [內陸衛生局（Interior Health）：食品生產加工機構如何應對停電](#)
- [內陸衛生局（Interior Health）：有關阻燃劑的建議預防措施，保障用水及食品安全](#)
- [山火：對飲用水質的影響](#)（HealthLinkBC 文檔 #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、預防及諮詢等手段，為全省和全國範圍內的公共衛生提供指引。

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

- [卑詩省疾控中心：山火煙霧](#)
- [卑詩省疾控中心：哮喘預警系統](#)

卑詩省政府：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。如需瞭解有關空氣品質的更多資訊，請參閱：

- [卑詩省政府：空氣品質數據](#)

加拿大衛生部

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：2023 年 5 月

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 www.HealthlinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。