

مراقبت از سلامتی خود در فصل تابستان

گرما را شکست دهید

بعضی مواقع دما در بریتیش کلمبیا در فصل تابستان به بالای 30 درجه سانتی‌گراد می‌رسد. اطلاعات بیشتر درباره اینکه چگونه می‌توانید **گرما را شکست دهید** و در هوای گرم خود را خنک نگه دارید کسب کنید.

تمامی افراد دوست دارند با حفظ سلامتی خود نهایت استفاده را از تابستان‌های زیبای بریتیش کلمبیا ببرند.

اگر باید مدت زمان زیادی در خارج از خانه باشید، احتمال اینکه با مشکلات سلامتی روبه‌رو شوید بیشتر است. این احتمال وجود دارد که با حشرات و گرما روبه‌رو شوید. با شکل‌گیری **آتش‌سوزی** این امکان وجود دارد که دود همه جا را فرا بگیرد.

برای اینکه بهتر بتوانید از فصل تابستان لذت ببرید، اطلاعات زیر درباره مراقبت از خود و خانواده خود را مطالعه کنید.

موضوعات ویژه

سالم بودن غذاها

خطر بروز بیماری‌هایی که از راه غذا منتقل می‌شوند در تابستان بیشتر می‌شود. این بدان دلیل است که آب و هوای گرم و مرطوب می‌تواند شرایطی ایجاد کند که موجب رشد و تکثیر باکتری‌ها می‌شود. مردم هم احتمالاً موقع بیرون غذا خوردن کمتر مواظب ایمنی غذایی را رعایت می‌کنند. اکثر بیماری‌هایی که از راه غذا منتقل می‌شوند قابل پیشگیری هستند. اطلاعات خود را درباره این موضوع افزایش دهید که چگونه می‌توانید با اطمینان خاطر مواد غذایی را برای پخت کباب، رفتن به پیکنیک و مصرف در وعده‌های غذایی هنگام چادر زدن در طبیعت آماده کنید و نگه دارید.

- [گندزدایی از آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [ایمنی غذاها: شیوه‌های آسان برای سالم نگاه داشتن غذا \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [کنسروهای خانگی - شیوه جلوگیری از بیماری بوتولیسم \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [ایمنی غذایی در فصل تابستان](#)
- [آب‌میوه/سبزی و آب سیب سایدر پاستوریزه نشده: یک خطر بالقوه بهداشتی \(HealthLinkBC File #72\)](#)

گزیدگی و نیش حشرات

ممکن است در فصل تابستان با حشراتی روبه‌رو شوید که می‌توانند شما را بگزند و نیش بزنند. اجازه ندهید که حشرات مانع شوند تا شما از آب‌وهوای مطلوب لذت ببرید. درباره جلوگیری از گزیدگی یا نیش زده شدن اطلاعات بیشتری کسب کنید:

- [گزیدگی و نیش حشرات و گزیدگی عنکبوت](#)
- [دفع‌کننده‌های حشرات و دی‌ای‌تی \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [جلوگیری از نیش حشرات](#)

بیش از 20 نوع کنه در بریتیش کلمبیا وجود دارد. تعدادی از آنها حامل باکتری مسبب بیماری لایم هستند. مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا با همکاری سازمان‌های بهداشت محلی وضعیت بیماری **لایم** را تحت نظر دارد. اهالی بریتیش کلمبیا می‌توانند با ارسال یک عکس از کنه‌هایی که پیدا می‌کنند به سایت eTick در نشانی www.etick.ca آنها را به رایگان شناسایی کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره نیش کنه به مطلب "گزیدگی کنه و بیماری" ([HealthLinkBC File #01](#)) رجوع کنید

فعالیت بدنی

فصل تابستان برای فعالیتهای خارج از خانه مثل چادر زدن در طبیعت، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری بسیار مناسب است. درباره اینکه چگونه شما و خانواده شما می‌توانید وقت خود را در خارج از خانه با حفظ ایمنی و بهداشت سپری کنید اطلاعات بیشتری کسب کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا \(BCCDC\): پیشگیری و خطرات](#)
- [مزایای فعالیت بدنی روی سلامتی](#)
- [مخاطرات سلامتی در طبیعت وحشی \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [دیدار از باغ حیوانات خانگی و مزرعه‌ی باز \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [جلوگیری از آسیب‌دیدگی کودکان هنگام ورزش و دیگر فعالیتهای](#)
- [نکات کوتاه: تحرک داشتن در آب‌وهوای گرم](#)
- [برگه ثبت اطلاعات پیاده‌روی](#)

برای دریافت مشاوره در زمینه فعالیت بدنی و ورزش از دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 صبح تا 5 بعد از ظهر به وقت اقیانوس آرام با شماره 1-8-1-1 تماس بگیرید تا به یک کارشناس مجرب در زمینه حرکات ورزشی صحبت کنید.

آفتاب و گرما

یکی از بهترین مزایای فصل تابستان برخورداری از روزهای طولانی و گرم است. با وجود این، احتمالاً زیر آفتاب بودن یا ماندن در هوای گرم به مدت طولانی در صورتی که آمادگی لازم را نداشته باشید به سلامتی شما آسیب می‌رساند. درباره چگونگی محافظت از خود و خانواده خود اطلاعات بیشتری کسب کنید:

- [گرما را شکست دهید](#)
- [شورای ایمنی کانادا \(Canada Safety Council\): هشدار حرارت زیاد داخل خودرو](#)
- [بیماری‌های ناشی از گرما \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [ایمنی کودکان در برابر نور خورشید \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [آفتاب‌سوختگی](#)
- [پرتو فرابنفش \(HealthLinkBC File #11\)](#)

رعایت نکات ایمنی در شنا و رفتن داخل آب

برای مقابله با گرما در فصل تابستان یکی از روش‌های فوق‌العاده و لذت‌بخش شنا کردن در استخر، دریاچه، رودخانه یا اقیانوس است. قبل از اینکه وارد آب شوید حتماً هشدارهای اداره بهداشت محلی خود را درباره استخرها، دریاچه‌ها، رودخانه یا ساحل‌ها در صفحه ما موسوم به [هشدارهای عمومی بهداشتی در منطقه خود](#) بررسی کنید. درباره محفوظ ماندن خود و خانواده‌تان در فصل تابستان از خطرات در هنگام شنا یا نزدیک رفتن به آب اطلاعات بیشتری کسب کنید:

- [حفظ ایمنی کودکان: جلوگیری از غرق شدن](#)
- [نکات ایمنی برای شناگران \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [بیماری التهاب گوش \(اوتیت خارجی\)](#)
- [خارش شناگر \(HealthLinkBC File #52\)](#)

رعایت بهداشت هنگام مسافرت

الزامات بهداشت و ایمنی در سفر بسته به مقصد شما متفاوت خواهد بود. برای مشاهده جدیدترین اطلاعات ایمنی در سفر به [Travel.gc.ca](#) و دولت کانادا: سفر به سلامت – راهنمای بهداشت و سلامتی کاندائی‌ها در سفرهای خارجی رجوع کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره سفر مطالب لینک‌های زیر را مطالعه فرمایید.

- [بیماری قند: نکات مخصوص سفر](#)
- [سفر در هنگام بارداری](#)
- [رعایت بهداشت هنگام مسافرت](#)
- [ایمن سازی مسافرتی برای بزرگسالان \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [مسافرت با کودکان \(HealthLinkBC #41d\)](#)

آتش سوزی

فصل آتش سوزی نزدیک است. در بریتیش کلمبیا سالانه صدها یا هزاران آتش سوزی اتفاق می افتند (که به آتش سوزی جنگل ها نیز معروف است) که قادر هستند سلامتی و ایمنی شما را تحت تاثیر خود قرار دهند. ماندن در هوای آلوده می تواند برای ریه های شما مشکل ایجاد کند که در نهایت موجب التهاب می شود و احتمال تغییرات در دستگاه ایمنی شما وجود دارد.

- [آتش سوزی ها و سلامتی شما](#)
- [آتش سوزی: تاثیرهای آن بر کیفیت آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

وبسایت های مفید

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا سازمانی وابسته به سازمان استانی خدمات بهداشتی است. این 2 سازمان مدیریت سلامتی عمومی را از طریق نظارت، تشخیص، پیشگیری و ارائه مشاوره در سطح استانی و کشوری بر عهده دارند. سازمان BCCDC به اطلاع عموم افراد رسانده است که از خطر کنه های بیماری زا و پیشگیری از بیماری لایم که می تواند نتیجه گزیدگی کنه باشد آگاه باشند. کسب اطلاعات بیشتر برای محفوظ نگه داشتن خود و خانواده خود از بیماری:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: بیماری لایم \(عفونت بورلیا بورگدورفری\)](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: اطلاعات مرتبط با کنه](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: اطلاعات مرتبط با کنه \(ویدئو\)](#)

سازمان بهداشت کانادا

سازمان بهداشت کانادا اداره ای دولتی و فدرال است که مسئولیت آن حفظ و ارتقا سلامتی شهروندان کانادا است. اطلاعات بیشتر برای دور ماندن از خطر زیر آفتاب و هوای گرم

- [دولت کانادا - نکاتی برای استفاده از کرم ضد آفتاب](#)
- [دولت کانادا - دور ماندن از خطرات خورشید](#)
- [دولت کانادا - حفظ سلامتی در گرما](#)
- [دولت کانادا - پایین نگه داشتن دمای بدن کودکان!](#)
- [دولت کانادا - هوای بسیار گرم! مراقبت از خود در گرمای شدید](#)

2023 نوژ: نیبزاب نیرخا