

2021 年 8 月 10 日

公共卫生官员敦促低陆平原居民在预期的高温期间采取预防措施 Public Health officials urge Lower Mainland residents to take precautions during anticipated high temperatures

BC 省低陆平原—加拿大环境部 8 月 10 日发布高温警报，通知民众从 8 月 12 日星期四到 8 月 15 日星期日气温将会升高。温哥华沿岸卫生局（VCH）和菲沙卫生局（FH）的医疗卫生官员再次敦促居民采取预防措施，保护自己和弱势人群免受持续高温带来的健康风险。

虽然预测气温预计不会达到 6 月份极端高温期间记录到的高温预警水平，但公共卫生部门敦促人们为未来几天的天气做好准备，采取措施保障安全。基于以往的高温事件，预期的高温证明会对低陆平原居民造成负面的健康影响，因为他们可能不适应这一温度范围的气温，也可能无法随时享有空调等温度调降设施。热应激可对健康带来直接危险。暑热疾病的症状可包括口渴、头晕、神志不清、虚弱和昏厥或昏倒，包括失去知觉。

室内高温对年长者和慢性病患者尤其危险。医疗卫生官员再次强烈建议低陆平原居民采取预防措施，保护自己和他人。未来几天民众可以采取的重要措施包括：

- **经常探询弱势人群 Conduct regular checks on vulnerable people** - 独居人士，特别是年长者，是暑热疾病的高危人群。经常探询，确保他们没有出现症状。
 - 如果您发现有人有生病迹象，应协助将其转移至较凉爽的室内或阴凉处，帮助其补充水分并寻求医疗援助。
 - 如果需要紧急就医，请立即致电 9-1-1。
- **保持水分充足 Stay hydrated** - 无论您的活动量如何，都要喝不含酒精的清凉饮料（最好是水），不要等到口渴了才喝。如果医生通常限制您的饮水量或让您服用利尿剂，请询问在天气炎热时饮水量可以增加多少。
- **保持宠物及儿童凉爽 Keep pets and children cool** - 切勿把儿童或宠物独自留在停放的汽车里。当车外温度为 34°C（93°F）时，在封闭的车内，20 分钟内温度可上升到 52°C（125°F）。
- **前往有空调的场所 Access air conditioned spaces** - 找一个有空调的设施（如购物中心、图书馆、社区中心、餐厅或朋友或家人的住所）。
 - 使用公众戏水池、水上公园或游泳池，或者洗个凉水澡（盆浴或淋浴）。

Simplified Chinese

- 高温的日子，仅靠风扇效果不好。在风扇前坐下之前，先喷凉水雾或擦湿毛巾可以快速降温。
- **根据天气穿衣 Dress for the weather** - 穿宽松轻便的衣服。戴上宽边帽和太阳镜，保护自己免受阳光照射。
- **让家保持凉爽 Keep your home cool** - 打开窗户，合上遮阳窗帘，使用空调（如果有空调的话），不要用烤箱做饭菜。
- **避免晒伤 Avoid sunburn** - 呆在阴凉处或使用 SPF15 或以上的防晒霜。
- **避免在高温下从事劳累的工作或运动 Avoid tiring work or exercise in the heat** - 如果必须运动或进行高强度工作，每小时喝两到四杯不含酒精的液体。将白天的户外活动限制在清晨和傍晚。
- **就医 Seeking care** - 如果情况危急，有生命危险，请致电 9-1-1 或就近去急诊科。这包括任何人出现呼吸困难、呼吸短促或胸痛。
 - 其他没有生命危险的情况，在夏季有许多就医选项。紧急基层医疗中心（Urgent and Primary Care Centres, 缩写 UPCC）每周七天，晚上和周末都开门，为需要在 48 小时内治疗的无生命危险的意外健康问题提供医护。
 - 如果您不知道去哪里就医，请致电 8-1-1 或家庭医生。

访问 VCH.ca 了解更多关于高温影响健康的信息。如需有关暑热疾病的更多信息，请致电 BC 省健康连线(HealthLink BC)，电话 811。菲沙卫生局虚拟医护方便您与专业医务人员联系。每周七天每天上午 10 点至晚上 10 点，您都可以致电 1-800-314-0999，或使用网络聊天，网址是：

www.fraserhealth.ca/virtualcare

VCH 负责为 Richmond（列治文）、Vancouver（温哥华）、North Shore（北岸）、Sunshine Coast（阳光海岸）、Sea to Sky corridor（海天走廊）、Powell River（鲍威尔河）、Bella Bella（贝拉贝拉）和 Bella Coola（贝拉库拉）等社区一百多万民众提供 41 亿加元的社区、医院和长期护理服务。VCH 还为 BC 全省民众提供专科医护和服务，是本省医疗保健教育和研究的中心。

菲沙卫生局负责向海岸萨利希族(Coast Salish)和英克拉卡普姆族(Nlaka'pamux)传统领地上从本拿比到菲沙河谷的 20 个多元社区 180 多万人提供医院和社区健康服务。我们的团队由近 40,000 名员工、医务人员和志愿者组成，致力于为病人、家庭和社区服务，以实现我们的愿景：增进健康，最佳医疗保健。

###

联系方式：

温哥华沿岸卫生局媒体专线：604.202.2012 | 菲沙卫生局媒体专线：604.613.0794

Simplified Chinese