

擬稿 | 2021 年 10 月 8 日

## 公共衛生官員敦促低陸平原居民 在預計高溫期間採取預防措施

### Public Health officials urge Lower Mainland residents to take precautions during anticipated high temperatures

卑詩省低陸平原—加拿大環境部於 8 月 10 日發出了高溫警告，表示由 8 月 12 日(星期四)到 8 月 15 日(星期日)氣溫將會升高。溫哥華沿岸衛生局 (VCH) 和菲沙衛生局 (FH) 的醫療衛生官員再次敦促居民，應為自己和易受持續高溫帶來健康風險影響的人，採取預防措施，加以保護。

雖然預計氣溫不會達到 6 月份極端高溫期間般所錄得的高溫警報水平，但公共衛生部門敦促市民為未來的天氣做好準備，並採取措施保持安全。根據之前的高溫事件，證明了對於低陸平原居民中，那些無法適應這個範圍內的溫度，並且可能無法隨時有冷氣降溫的居民，這種預期的溫度會對他們的健康造成不良影響。中暑會直接危及健康。因高溫而引致疾病的症狀，包括口渴、頭暈、意識迷糊、虛弱和昏厥或昏倒，包括失去意識。

室內高溫對年長者和慢性病患者尤其危險。醫療衛生官員再次強烈呼籲低陸平原居民，應採取預防措施保護自己和他人。在未來幾天，市民可以採取的重要步驟包括：

- 定期問候易受影響的人—獨居者，尤其是老人，具有很高風險，容易患上與高溫有關的疾病。定期問候他們，確保他們沒有出現有關的症狀。
  - 如果您發現他們有患病跡象，請協助將他們轉移到涼爽的室內地方或陰涼處，幫助他們補充水分，並尋求醫療協助。
  - 如果需要緊急醫療協助，請勿遲延，立即撥打 9-1-1。
- 保持水分充足—無論您的活動量如何，都應飲用清涼的非酒精飲料(最好是水)。不要等到口渴才飲水。如果您的醫生通常限制您喝水的份量或您正在服用去水丸，請詢問醫生在天氣炎熱時，可否增加您喝水的份量。

Traditional Chinese

- 保持寵物和兒童身體涼快 — 切勿把兒童或寵物單獨留在停泊的汽車內。當戶外溫度為攝氏 34 度 (華氏 93 度) 時，在封閉式車輛中，溫度可在 20 分鐘內升至攝氏 52 度 (華氏 125 度)。
- 尋找有冷氣設備的空間 — 尋找有冷氣設備的設施(例如購物中心、圖書館、社區中心、餐廳或朋友或家人的住所)。
  - 使用公共戲水池、水上樂園或游泳池，或者洗個涼水澡或淋浴。
  - 在高溫下，僅靠風扇是沒有效用的。坐在風扇前之前，先噴上涼水霧或用濕毛巾散熱，是一種快速降溫的方法。
- 按天氣穿衣 — 穿著寬鬆、輕盈的衣服。戴上寬邊帽和太陽鏡，保護自己免受陽光照射。
- 保持家居涼爽 — 打開窗戶、關閉百葉窗，使用冷氣機(如果有的話)，並準備無需使用烤爐的飯菜。
- 避免曬傷 — 留在陰涼處或使用 SPF 15 或更高度數的防曬霜。
- 避免在高溫下做勞累的工作或鍛煉身體 — 如果您必須鍛煉或從事體力勞動工作，每小時應該喝二至四杯不含酒精的液體。將日間的戶外活動，限於在清晨和傍晚進行。
- 尋求護理 — 對於危及生命的危急情況，請致電 9-1-1 或前往最近的急症室。任何人感到呼吸困難、呼吸急促或胸痛，也包括在內。
  - 對於其他不危及生命的問題，在夏季有多種尋求護理的選擇。緊急和基本護理中心 (Urgent and Primary Care Centres，簡稱 UPCC) 每週 7 天在晚上和週末開放，為需要在 48 小時內治療的意外、非危及生命的健康問題提供護理。
  - 如果您不確定去哪裡尋求護理，請致電 8-1-1 或您的家庭醫生。

請瀏覽 [VCH.ca](http://VCH.ca) 網頁，以了解更多關於高溫對健康影響的信息。有關高溫相關疾病的更多信息，請撥打 811，聯繫卑詩健康連線 (HealthLink BC)。菲沙衛生局虛擬護理 (Fraser Health Virtual Care) 讓您與醫療專業人員聯繫。您可以每週 7 天，由上午 10 時到晚上 10 時之間撥打 1-800-314-0999 或使用網絡聊天，網址：[www.fraserhealth.ca/virtualcare](http://www.fraserhealth.ca/virtualcare)

溫哥華沿岸衛生局負責向列治文、溫哥華、北岸、陽光海岸、海天走廊、鮑威爾河 (Powell River)、貝拉貝拉 (Bella Bella) 和貝拉顧拉 (Bella Coola) 等社區的超過 100 萬人提供服務，其中包括社

Traditional Chinese

區、醫院和長期護理服務，總額達 41 億加元。溫哥華沿岸衛生局還為卑詩省各地居民，提供專門的護理和服務，並且是該省的衛生保健教育和研究中心。

菲沙衛生局負責為 20 個不同社區的超過 180 萬人提供醫院和社區衛生服務，這些社區從本拿比到海岸沙利殊(Coast Salish)和 Nlaka'pamux 民族傳統領土上的菲沙峽谷(Fraser Canyon)。我們的團隊由近 40,000 名員工、醫務人員和義工組成，致力於為我們的患者、家庭和社區服務，以實現我們的願景：更好的健康，最好的醫療保健。

###

## 聯絡:

溫哥華沿岸衛生局傳媒電話: 604.202.2012 | 菲沙衛生局傳媒電話: 604.613.0794

Traditional Chinese