

August 10, 2021

公衆衛生当局は、今後予想される高温時に備えて予防措置を講じるようローワーメインランドの住民に促しています

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

BC 州ローワーメインランド LOWER MAINLAND, B.C. – 8 月 10 日、カナダ環境省は、8 月 12 日（木）～8 月 15 日（日）にかけて高温警報を発しました。バンクーバー・コースタル・ヘルス（Vancouver Coastal Health: VCH）およびフレイザー・ヘルス（Fraser Health: FH）の医療保健担当官らは、継続的な高温から生じる健康リスクから自分自身と脆弱な人たちを保護するための予防措置を講じるよう、再度住民に呼びかけています。

今回、気温が 6 月の極度の猛暑時に記録されたレベルに達することは予想されていませんが、公衆衛生当局では、今後予想される猛暑に備えて安全策を講じるよう住民に促しています。前回の猛暑時の出来事に鑑みると、今回予想されている気温が、このレベルの高温に不慣れで、しかも空調設備に簡単にアクセスできない可能性があるローワーメインランドの住民の健康に悪影響を及ぼすことは明らかです。熱ストレスは健康に差し迫った危険をもたらす可能性があります。熱に関連する病気の症状には、喉の渇き、めまい、錯乱、脱力感、意識喪失、失神、虚脱などがあります。

室内の高温は、高齢者や慢性的な健康状態の人にとって特に危険です。医療健康担当官は、ローワーメインランドの住民に対し、自分自身と周りの人たちを保護するための予防策を講じるよう強く勧めています。今後数日間に実行できる重要な手順は次の通りです。

- **脆弱な人の健康状態を定期的に確認する Conduct regular checks on vulnerable people-** ひとり暮らしの人、特に高齢者は、熱に関連する病気のリスクが高くなります。定期的に声をかけて、熱中症の症状がないことを確認してください。
 - 病気の兆候に気づいた場合は、屋内の涼しい場所や日陰に移動して水分を補給するのを手伝い、医療介護を受けさせてください。
 - 緊急の医療支援が必要な場合は、遅滞なく 911 番に電話してください。
- **水分を十分に補給する Stay hydrated -** 活動量に関係なく、冷たいノンアルコール飲料（できれば水）を飲みましょう。喉が渇くまで待つはいけません。あなたが通常摂取

Japanese

する水分の量を医師が制限している場合、またはあなたが水の錠剤を服用している場合は、暑い時期に飲むことができる水の量を増やすことについて医師に相談してください。

- **ペットや子供を涼しい場所に保つ Keep pets and children cool** - 駐車している車の中に子供やペットを無人の状態では放置しないでください。外気温が 34°C の場合、密閉された車内では、20 分以内に温度が 52°C にまで上昇する可能性があります。
- **空調設備のある場所にアクセスする Access air conditioned spaces** - 空調設備のある施設（ショッピングセンター、図書館、コミュニティセンター、レストラン、友人や家族の住居など）に移動します。
 - 公共のスプラッシュプール、ウォーターパーク、プールなどを利用する、冷たいお風呂に入る、冷水のシャワーを浴びるなど。
 - 極度の高温では、扇風機だけでは効果がありません。扇風機の前に座る前に噴霧器で冷水を身体に吹きかけたり、濡れたタオルを身体に当てたりすると、急速に身体を冷やすことができます。
- **天候に合った服装をする Dress for the weather** - ゆったりとした軽量の服を着ます。つばの広い帽子やサングラスを着用して、直射日光から身を守りましょう。
- **自宅を涼しく保つ Keep your home cool** - 窓を開け、カーテンやブラインドを閉め、空調設備があれば使い、火を使わない方法で調理します。
- **日焼けを避ける Avoid sunburn** - 屋外では日陰にいるようにするか、SPF 15 以上の日焼け止めクリームを塗ります。
- **高温時には激しい労働や運動を避ける Avoid tiring work or exercise in the heat** - 激しい運動や労働をしなければならない場合は、毎時 2〜4 杯のノンアルコール飲料を摂取してください。また、日中の野外活動を早朝と夕方の時間に制限します。
- **介護を求める Seeking care** - 生命を脅かす重大な状態については、911 番に電話するか、最寄りの病院の救急科に駆け込みます。重大な状態には、呼吸困難、息切れ、胸痛が含まれます。
 - 生命に危険のない健康問題については、夏の間には得られる介護オプションが多数あります。週 7 日、夕方と週末に利用できる緊急外来治療施設（Urgent and Primary Care Centre : UPCC）は、発生後 48 時間以内の治療を必要とする、生命に危険のない健康問題に対処しています。
 - どこに介護を求めたらよいかわからない場合は、811 番またはかかりつけの医師にお電話ください。

熱が健康に与える影響についての詳細情報は、VCH.ca をご参照ください。熱に関連する病気についての詳細情報は、ヘルスリンク BC（HealthLink BC）、811 番にお電話ください。フレイザー・ヘルス・バーチャル・ケア（Fraser Health Virtual Care）では、ヘルスケア提供者をご紹介します。

Japanese

しています。1-800-314-0999 にお電話ください。または、週 7 日、午前 10 時～午後 10 時の間に www.fraserhealth.ca/virtualcare でウェブチャットをご利用ください。

VCH は、リッチモンド、バンクーバー、ノースショア、サンシャインコースト、シートゥースカイ回廊、パウエルリバー、ベラベラ、ベラクーラなどの地域の 100 万人を超える住民に 41 億ドルのコミュニティケア、病院、長期介護を提供する責任を負っています。VCH はまた、BC 州全体にわたって人々に専門的な医療ケアとサービスを提供し、BC 州のヘルスケア教育と研究において中核的な役割を果たしています。

フレイザー・ヘルスは、広くはバーナビー市からカナダ北西沿岸先住民のサリッシュ族とインクラカピュム族の伝統的な領土であるフレイザー渓谷に至るまで、20 の多様なコミュニティの 180 万人を超える人々に地域ベースの病院と医療サービスを提供する責任を負っています。約 4 万人に上るスタッフ、医療スタッフ、ボランティアから成る私たちのチームは、患者様、ご家族、地域社会にサービスを提供し、私たちのビジョンである「より良い健康、最高の医療」の実現に専念しています。

###

連絡先：

CONTACT:

Vancouver Coastal Health media line: 604.202.2012 | Fraser Health media line: 604.613.0794

バンクーバー・コースタル・ヘルス・メディアライン：604.202.2012 | フレイザー・ヘルス・メディアライン：604.613.0794

Japanese