

紧急信息公告

供即时发布 | 2021 年 8 月 12 日

极端高温警告 Extreme Heat Alert

BC 省低陆平原- 温哥华沿岸卫生局（VCH）和菲沙卫生局（FH）的医疗卫生官员通告公众，由于低陆平原地区持续升温，加拿大环境部的高温警报现已升级为极端高温警告。

预计明天的高温预报将持续到周日，白天最高气温为 32 至 35 摄氏度，夜间最低气温为 17 至 19 摄氏度。这一段时间的湿热指数值将达到三十六至三十九。

根据每天下午 14:00 在温哥华国际机场或亚博斯福测得的气温，与第二天的最高气温平均，已经达到极端高温警告的标准。这个区间的高温，历史上与低陆平原居民死亡人数增加相关。

虽然人人都有患暑热疾病的风险，但高温对青少年、年长者、在高温下工作或运动的人士、有慢性心肺疾病的人士、部分有精神健康问题的人士、独居人士以及无家可归或住房条件欠佳者尤其危险。如果您正在服药，请咨询医生或药剂师，高温是否会增加您的健康风险，并请遵循他们的建议。

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。再加上今后几天大量野火烟雾涌入低陆平原，优先采取额外措施保护自己和社区中的弱势群体至为关键。

在极端高温警告生效期间：

- 避暑中心将会开放，而且不得因担心拥挤或身体距离而拒绝任何人入内。
- 如果戴着口罩感到呼吸困难，就应摘下口罩，而无论是在室内还是在室外，因为戴着口罩可能会在高温期间影响热调节。

根据以往的高温事件，预期的气温已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个温度范围的气温，也可能无法随时享有空调等降温设施。热应激可对健康带来直接危险，并可能致命。严重暑热疾病的症状可包括头晕、神志不清、虚弱和昏厥或昏倒，包括失去知觉。

建议低陆平原居民在极端高温警告期间采取的其他重要措施包括：

- **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。

紧急信息公告

- 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。
- **前往有空调的场所 Access other 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）。
 - 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。
- **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），不用烤箱做饭菜。
- **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。
- **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，请咨询医生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)。
- **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。
- **避免晒伤 Avoid sunburn** - 呆在阴凉处或使用 SPF15 或以上的防晒霜。
- **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。

高温通知 Heat Notifications

为了向公众和合作机构提供高温事件造成健康风险的预警，BC 省疾控中心与加拿大环境与气候变化部、加拿大卫生部和 BC 省卫生部门合作制定了温度阈值。

高温警报（1 级）HEAT WARNING (level 1): 做好准备，采取行动。

加拿大环境和气候变化部在 BC 省发布以下地区的高温警报：

- **西南**（包括北岸、温哥华、列治文、豪湾、惠斯勒、彭伯顿和阳光海岸，以及大温地区东部，包括高贵林、素里和菲沙河谷），发布标准是：

紧急信息公告

- **海岸站**（温哥华机场）：连续两天或以上，白天最高气温预计达到 29°C 或以上，夜间最低气温预计在 16°C 或以上。
- **内陆站**（亚博斯福机场）：连续两天或以上，白天最高气温预计达到 33°C 或以上，夜间最低气温预计在 17°C 或以上。

如果符合任一标准，沿海和内陆地区都会发出警报。

- **西北**（中部和北部海岸（内陆和沿海地区），温哥华岛北部，以及 BC 省西北部）连续两天或以上，白天最高气温预计达到 28°C 或以上，夜间最低气温预计在 13°C 或以上。

根据 BC 省疾控中心的历史数据，高温警报标准的气温表示社区内死亡人数预期将会增加。

极端高温警告 EXTREME HEAT ALERT（2 级）：仅在西南地区 - 立即行动

对于西南地区，根据下午 2 点测得的温度，当亚博斯福机场的两天平均高温预测达到 36 摄氏度或以上，和/或温哥华机场的高温预测达到 31 摄氏度或以上时，VCH 和菲沙卫生局将联合发布极端高温警告。

极端高温警报标准表示，根据 BC 省疾控中心的建议以及卫生当局对预期健康风险的评估，在这种温度下，预计对公众的风险极高，且社区死亡人数会有较大增长。这类警告会触发卫生当局、地方政府和伙伴组织的额外响应，并发出公众信息，强烈恳请个人和社区意识到风险并采取行动保持凉爽。

了解信息 Get informed

- 访问 VCH.ca/heat 或 fraserhealth.ca/sunsafety 详细了解高温对健康的影响、当地避暑中心和预防健康影响的其他资源
- 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医护专业人员联系。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

访问 VCH.ca/heat 或 fraserhealth.ca/sunsafety，详细了解高温对健康的影响。

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医护专业人员联系。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：fraserhealth.ca/virtualcare

空气质量 Air quality

BC 省的野火在夏季很常见，导致空气质量变差。由于气温升高和野火产生的烟雾，空气质量可能会迅速变化，我们敦促社区民众尽量少接触烟雾蒙蒙的空气。

紧急信息公告

尽管野火烟雾与交通或工业造成的空气污染不同，但也会对人类健康有害，特别是对年长者、婴儿、幼儿、孕妇和患有哮喘、慢性阻塞性肺病和心脏病等慢性病的人士。

- 在可能接触到烟雾蒙蒙的空气之前，立即采取以下措施，帮助自己和亲人保持安全：
 - 检查您的药物，特别是呼吸方面的急救药物
 - 以不造成室内过热为前提，尽量关闭门窗
 - 使用便携式 HEPA 空气净化器
 - 保持水分充足
 - 减少在户外逗留的时间，减少剧烈活动，因为较用力呼吸，意味着吸入烟雾蒙蒙的空气也较多
 - 关注[空气质量报告](#)，特别是[空气质量健康指数](#)。
 - 呆在有空调的住房或社区场所，那里的空气较清洁。在社区中寻找带有增强空气过滤功能、空气更清洁的专用场所。有空调的建筑物，如避暑中心，会有更清洁的空气。
- 原已有病症的人士在这段时间应采取额外的预防措施，包括监测症状和外出时携带急救药物。
- 常见的症状可能包括肺部刺激、眼睛刺痛、流鼻涕、喉咙痛、头痛和轻微咳嗽。如果您出现较严重的症状，如呼吸急促、严重咳嗽、头晕、胸部不适、心悸或喘鸣，请立即就医。
- 如需空气质量方面的更多信息，请访问 fraserhealth.ca/airquality 或 vch.ca。
- 如需野火烟雾方面的信息，请访问 bccdc.ca/wildfiresmoke。

温哥华海岸卫生局负责为 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，是为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峡谷的 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。

###

媒体联系人 Media Contacts:

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