

## 山林火災與您的健康

卑詩省每年都會發生數百或數千起山林火災。山林火災會從許多方面影響您的健康和 safety：火災產生的煙霧會影響空氣品質，停電可能會使食物腐壞，如果火勢靠近您的住處，您可能需要撤離。提前為可能發生的[山林火災](#)做好準備，能幫助您保障家人的安全。

[卑詩省山林火災服務](#)會在[當前山林火災活動](#)頁面發布相關資訊。您可以瞭解哪些山火會帶來嚴重安全隱患，並找到空氣品質、火險等級等資訊。

山火的煙霧中含有各種不同的空氣污染物。更多資訊，請參閱[卑詩省疾控中心：山火煙霧與您的健康](#)。

### 山火與 COVID-19

暴露於受污染的空氣中，會是您的肺部受到刺激，從而引發炎症，並改變您的免疫反應機制。這會使您的身體更難以抵抗 COVID-19 這樣的呼吸道感染。有關 COVID-19 和山火的更多資訊，請參閱[卑詩省疾控中心的「山火」](#)頁面。

如您由於山火或其他危險接到從家中撤離的命令，請儘可能遵守預防 COVID-19 的守則。如何保證健康安全：

- 與他人保持肢體距離（6 英尺或 2 米）
- 勤洗手或使用手部消毒液
- 咳嗽和打噴嚏時請用手肘或袖子遮擋

如您接到撤離命令且有下列情形，請格外注意不要與他人有密切接觸：

- 被確診感染 COVID-19，或
- 有類似感冒、流感或 COVID-19 的症狀（不論輕微與否），或
- 您正處在國際旅行或接觸 COVID-19 感染者後的自我隔離中

請務必

- 遵守當地公共衛生部門的指示
- 使用 ERA 註冊社區緊急狀況支援服務。或者致電社區緊急狀況支援服務接待中心
- 請遵守卑詩省緊急狀況管理部門在疫情期間的通用緊急狀況撤離指南
- 如必須親自前往註冊，您需保持肢體距離。請佩戴口罩或面部遮擋物（如有），保護他人

任何出現 COVID-19 症狀的人士需使用 [COVID-19 自我評估工具](#) 評估自己是否要進行檢測。如需檢測且已被命令從住家所在社區撤離，請尋找最近的 COVID-19 採樣中心。請瀏覽[卑詩省疾控中心檢測資訊](#) 頁面，了解相關情況並尋找中心地址。

## 應急準備

您可以在緊急情況或災難發生之前做許多準備工作。山火期間，您應留意火情，並瞭解如何獲取您所在地區的山火最新資訊，包括是否有社區疏散命令。山火結束後，還可能會出現空氣品質差或水污染等問題。

## 山林火災發生前

在山林火災多發季節，道路可能會封閉，您可能會無法獲得某些物資和服務，您所在的社區可能會被疏散。閱讀以下資源，瞭解如何做好應急準備，在接到疏散警報或指令時保障自身安全。

- [卑詩省政府：如何裝備家用急救箱和應急物資袋](#)
- [加拿大聯邦政府：做好準備](#)
- [做好應急準備：水和食物是關鍵](#)

如您還有某些病症，可參考以下應急計畫資料：

- [卑詩省兒童醫院：糖尿病緊急救生包](#)
- [卑詩省腎病機構：應急準備](#)

如需瞭解如何保護您所在社區免受山林火災影響，請瀏覽 [FireSmart Canada \(加拿大防火計畫\)](#)：保護您所在社區免受山林火災影響。

## 山林火災發生時

火災產生的煙霧可能會對您造成影響。每個人對煙霧的反應取決於其年齡、健康狀況和接觸程度。常見症狀包括眼部刺痛、流涕、喉痛、輕微咳嗽、痰多、喘息或頭痛。這些症狀或可在不尋求醫護治療的情況下得到控制。

如果在採取措施減少煙霧接觸後，症狀仍沒有改善，請諮詢專業醫護人員。

請點擊以下連結，瞭解有關卑詩省山林火災的資訊，包括火災地點以及被疏散後的應對措施。

- 卑詩省政府：[卑詩省山火導覽頁](#)
- 卑詩省政府：[為受山火影響的居民和撤離人員提供的資訊](#)

卑詩省部分衛生局會提供其所在地區的山林火災資訊：

- [第一民族衛生局 \(First Nations Health Authority\) – 山林火災資訊](#)
- [溫哥華島衛生局 \(Island Health – 山林火災\)](#)
- [內陸衛生局 \(Interior Health\) – 山林火災事件](#)

## 疏散資訊

如果您接到疏散命令或受到火災影響，請與當地政府聯繫，以獲得緊急支援服務。如需查找您所在社區的緊急計畫協調員，請參閱[卑詩省公眾資訊名錄](#)。

如果您所在社區內或附近發生山林火災，您可能會被疏散至較安全的地區。山林火災會對疏散路線造成影響。請瀏覽[卑詩省交通與基礎設施廳 \(DriveBC\)](#) 網站，瞭解社區內的最新路況。

在疏散時，長者可能需要特殊支援。瞭解您可以採取的措施，提前做好準備。

- [HealthLinkBC File #103c 在緊急情況下照顧住在護理設施中的長者](#)
- [HealthLinkBC File #103a 長者撤離社區須知](#)

## 撤離人士的醫療保健

煙霧顆粒會刺激氣道。如您有哮喘病史，或患有慢性阻塞性肺病（COPD）、肺癌或心臟病，應監測自身症狀。有時，空氣中煙霧濃度太高，會增加兒童、嬰兒、長者、孕婦和慢性病患者發生某些感染的風險。

如果您出現更嚴重的症狀，如氣短、劇烈咳嗽、頭暈、胸痛或心悸，我們建議您立即就醫。

如需獲得非緊急健康資訊或建議，請致電 **8-1-1** 向[醫療保健引導員](#)諮詢。該引導員可協助您查找所需資訊，或幫助您與[註冊護士](#)、[註冊營養師](#)、[具備資質的運動專業人士](#)或[藥劑師](#)連線。

## 處方藥物

在發生緊急狀況期間，藥劑師可在患者不出示處方的情況下提供藥物，以確保公眾健康和安。如需瞭解更多資訊，請瀏覽：[卑詩省藥劑師學院 – 在發生緊急狀況期間為患者提供持續護理](#)。

## 無預約診所

如需查找您當地的無預約診所，請查詢[HealthLink BC 診所名錄](#)，也可致電 **8-1-1** 向醫療保健引導員諮詢。醫療保健引導員服務全年無休。

## 空氣品質

如果您所在地區發布了[空氣品質告示](#)，並且您覺得呼吸困難或出現喘息症狀，請立即就醫。

空氣品質不佳可能會損害人體健康，兒童、長者和心肺疾病患者更易受影響。請閱讀以下資源，瞭解有關空氣品質的更多資訊，包括當前發布的空氣品質告示：

- [卑詩省空氣品質](#)
  - [空氣品質告示](#)
- [加拿大聯邦政府 – 空氣品質](#)

- [HealthLinkBC File #65e 顆粒物與室外空氣污染](#)
- [山林火災與您的健康](#)

點擊以下連結，瞭解衛生局發布的空氣品質資訊。

- [菲沙衛生局 \(Fraser Health\) – 空氣品質](#)
- [內陸衛生局 \(Interior Health\) – 空氣品質](#)
- [溫哥華島衛生局 \(Island Health\) – 空氣品質](#)
- [北部衛生局 \(Northern Health\) – 空氣品質：減少煙霧接觸](#)
- [溫哥華沿岸衛生局 \(Vancouver Coastal Health\) – 空氣品質](#)

## 在空氣品質告示生效期間，留在室內，保持涼爽

在您當地發布空氣品質告示期間，相關人員可能會建議您保持窗戶關閉並打開空調（如有），或者是保持窗戶和空調同時關閉。如果同時關閉了窗戶和空調（或您沒有空調），您需要特別注意保持涼爽。請務必及時瞭解針對您當地民眾的具體建議。瀏覽[卑詩省空氣品質 – 告示發布](#)獲取最新資訊。請參閱我們的[消暑降溫](#)健康專題，瞭解如何在室內保持涼爽。

### 應對壓力和創傷

山林火災等災難事件可能會影響您的身體和情感健康。瞭解您可以採取哪些措施，來識別自己和家人的壓力或創傷跡象。

- [卑詩省凱爾蒂兒童精神健康資源中心 / BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre \(PDF 450 KB\)](#)
- [識別和消解災害期間的兒童創傷](#)
- [壓力跡象](#)
- [壓力管理](#)
- [兒童及青少年的壓力](#)
- [壓力管理：幫助孩子應對壓力](#)
- [艱難時刻的交心話語：為受 2017 年卑詩山林火災影響的人士提供支援](#)

## 山林火災發生後

### 返家

在您當地政府或第一民族政府宣布民眾可以安全回家時，您可以採取一些步驟，使返家過程更容易、更安全。

- 卑詩省政府[山火後的恢復和重](#)

## 食品安全和水質

如果您居住地區發生山林火災，您所在社區可能會停電。消防人員可能會在您社區內或附近使用阻燃劑，來縮減受災範圍，減輕火災造成的影響。瞭解如何保護受阻燃劑或停電影響的用水和食品。

- [HealthLinkBC File #49b 飲用水消毒](#)
- [阻燃劑：建議預防措施，保障用水及食品安全](#)
- [食品生產加工機構如何應對停電](#)
- [用水及食品質量：撤離人士在火災後返家的相關資訊](#)
- [HealthLink BC File #49f 山林火災：對飲用水質的影響](#)

最後審核日期：August 24, 2020

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。