

新闻稿

供即时发布 | 2021 年 7 月 28 日

公共卫生官员在本周末高温来临前提供指引 Public Health officials provide guidance ahead of high temperatures this weekend

BC 省低陆平原 - 加拿大环境部昨天发布高温警报，通知民众本周气温升高，菲沙卫生局和温哥华沿岸卫生局(VCH)的医疗卫生官员提醒居民采取预防措施，为自己和彼此做好防暑工作。

“我们预计本周气温不会达到上月底极端高温事件期间所经历的高温，但连续几天几夜的高温确实造成与暑热相关疾病风险，” VCH 的医疗卫生官员 Michael Schwandt 医生说。已对菲沙河谷、豪湾、大温地区和阳光海岸地区发布了高温警报，正在形成的高压脊将导致周四直至周末气温上升。预计周四至周日上午，白天最高气温将接近 30 摄氏度，临近水面地区白天气温略微凉爽。

“热应激可对健康带来直接危险。如果您有任何症状，务必避开阳光，找一个阴凉的地方，多喝水，”菲沙卫生局医疗卫生官员 Emily Newhouse 医生说。“由于本周气温居高不下，记得关心探询可能开始感到不适的年长者。您可以查看他们能否保持凉爽，并适时安排就医。”

高温警报还说，夜间最低气温也将上升到十五至十九度。“在本省的这一地区，我们历来依靠较凉爽的夜晚来帮助家庭和建筑物降温，并帮助我们摆脱白天高温对健康的影响。室内温度过高对年长者和慢性病患者尤其危险，” Schwandt 医生说。即使开着门窗，如果室内温度太高，也要考虑搬到一个较凉爽的环境中。否则，尽可能在家中凉爽的地方睡觉，并把水放在床边，夜间随时饮用。

应对高温 Coping with heat

暑热疾病有多种症状，从轻微到严重，包括口渴、头晕、神志不清、虚弱和晕倒或昏倒。医疗卫生官员提醒低陆平原居民采取预防措施，保护自己和他人免受高温影响，包括：

关心探询他人 Check in on others

- 独居者患严重暑热疾病的风险很高。经常探询年长者和无法出门的人士，查看有无暑热疾病的迹象。
- 如果其他人身体不适，协助把他们转移到凉爽的室内或阴凉处，帮助他们补充水分，并适时安排就医。

保持水分充足 Stay hydrated

- 无论您的活动量如何，都要喝不含酒精的饮料（最好喝水）。不要等到口渴了才喝。
- 如果医生通常限制您的饮水量或让你服用利尿剂，请询问在天气炎热时饮水量可以增加多少。

新闻稿

保持凉爽 Keep cool

- 切勿把孩子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)。把车窗打开一点点或开一条缝并不能使车内温度保持在安全水平。
- 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、水上公园或游泳馆，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。在风扇前面坐下之前，先喷凉水雾或擦湿毛巾可以快速降温。
- 适应天气状况，要穿宽松轻便的衣服。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。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，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。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。雇主应考虑高温期间推迟或更改户外工作内容，并在继续工作时遵循 [WorkSafeBC 的指导](#) 以利员工补充水分，经常休息降温。

了解信息 Get informed

- 收听当地新闻和气象频道。
- 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医务专业人员联系。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

- 更多 -

新闻稿

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）：做好准备，采取行动。

加拿大环境和气候变化部发布 BC 省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），标准是：
 - **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。

极端高温警报（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报。

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。这类警报会触发卫生当局、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。

到目前为止，VCH 和菲沙卫生局只在 2021 年 6 月 25 日联合发布过一次极端高温警报。

温哥华沿岸卫生局负责向以下社区一百多万人提供 41 亿加元的社区、医院和长期护理服务：列治文、温哥华、北岸、阳光海岸、海天走廊、鲍威尔河、贝拉贝拉和贝拉库拉。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。

新闻稿

###

媒体联系人：

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