

# 新聞稿 News Release

立即發放 | 2021 年 7 月 28 日

## 在本週末出現高溫之前 公共衛生官員提供的指引

**卑詩省低陸平原**— 加拿大環境部(Environment Canada)昨日發出了高溫警告，表示本週氣溫將會升高，菲沙衛生局(Fraser Health)和溫哥華沿海衛生局(Vancouver Coastal Health, 簡稱：VCH)的醫療衛生官員提醒居民採取預防措施，保護自己和大家免受高溫影響。

溫哥華沿海衛生局的醫療衛生官 Michael Schwandt 醫生表示：「我們預計本週的氣溫，不會到達上個月底極端高溫般的水平，但連續多個日夜的高溫，會帶來與高溫有關的疾病的風險。」目前已就菲沙河谷、豪灣(Howe Sound)、大溫地區和陽光海岸等地區發出高溫警告，表示高壓脊將導致氣溫升高，此情況會由星期四持續至週末。預計星期四至星期日早上的日間最高溫度，將接近攝氏 30 度，而靠近水面的日間氣溫則會稍為清涼一點。

菲沙衛生局的醫療衛生官 Emily Newhouse 醫生表示：「中暑會直接危及健康。如果您出現任何症狀，必須遠離陽光，找一個涼爽的地方並補充水分。」「請緊記與老年人聯繫，因為本星期氣溫持續炎熱，他們可能會開始感到不適。為協助他們，您可以問候他們，以視他們能否保持涼快，並在適當時求醫。」

高溫警告亦表示，夜間低溫也將上升到 15 至 20 度左右。Schwandt 醫生說：「在本省這些地區，我們向來依靠涼爽的夜晚來幫助房屋和建築物降溫，使我們免受日間高溫對健康帶來的影響。室內高溫對年長者和慢性病患者尤其危險。」如果即使門窗打開，室內溫度仍過高，就要考慮到較涼爽的地方去避暑。否則，盡量睡在家中最清涼的地方，並在床邊放水，以便在夜間飲用。

### 應對高溫

與高溫相關的疾病有多種輕微到嚴重的症狀，包括口渴、頭暈、意識迷糊、虛弱和昏厥或昏倒。醫療衛生官員提醒低陸平原居民，應採取預防措施保護自己和他人免受高溫影響，包括：

問候其他人

- 獨居者具有很高風險，容易患上與高溫有關的嚴重疾病。定期問候年紀較大的人和無法離家出門的人，了解他們有否出現與高溫有關的疾病跡象。

# 新聞稿 News Release

- 如果其他人身體不適，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在適當時尋求醫療協助。

## 保持充足水分

- 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。

## 保持涼快

- **切勿**將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)。只是稍微打開車窗或留些“縫隙”，不能使車內保持安全溫度。
- 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。
- 穿著寬鬆、輕盈的衣服以適應天氣。戴上寬邊帽和太陽鏡，保護自己免受陽光照射。
- 您的居所要保持涼爽。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。
- 避免在高溫下勞累工作或鍛煉身體。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。在高溫期間，僱主應考慮推遲或修改戶外工作，並在繼續工作時，按照工作安全局的指示 ([WorkSafeBC guidance](#))，提供補充水分和頻繁的降溫休息時段。

## 了解情況

- 收聽本地新聞和天氣頻道。
- 瀏覽 [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)

- 更多信息 -

# 新聞稿 News Release

## 高溫通報

為了向公眾和合作夥伴組織提供高溫事件帶來的健康風險警告，卑詩疾病控制中心(BC Center for Disease Control)與加拿大環境與氣候變化部(Environment and Climate Change Canada)、加拿大衛生部(Health Canada)和卑詩省各衛生局合作，建立了溫度的臨界值。

### 高溫警告 (第 1 級): 做好準備、採取行動

加拿大環境與氣候變化部就卑詩省以下地區發出高溫警告：

- **西南部** (包括北岸、溫哥華、列治文、豪灣(Howe Sound)、威士拿、彭伯頓(Pemberton)、陽光海岸以及東大溫地區，包括高貴林、素里及菲沙河谷)，當出現以下情況時：
  - **海岸站** (溫哥華機場): 預計連續兩天或兩天以上的日間最高氣溫，將達到攝氏 29 度或以上，而夜間的最高氣溫，預計將達到攝氏 16 度或以上。
  - **內陸站** (阿博斯福機場): 預計連續兩天或兩天以上的日間最高氣溫，將達到攝氏 33 度或以上，而夜間的最高氣溫，預計將達到攝氏 17 度或以上。

*如果達到以上任何一個準則，便會對沿岸和內陸地區發出警告。*

- **西北部** (中部和北岸(內陸和沿岸地區)、北溫哥華島及卑詩省西北部) 預計連續兩天或兩天以上的日間最高氣溫，將達到攝氏 28 度或以上，而夜間的最高氣溫，預計將達到攝氏 13 度或以上。

根據卑詩疾病控制中心的歷史數據，高溫警告的準則，顯示預計當到達了該溫度，社區死亡人數將會增加。

### 極端高溫警告 (第 2 級): 只適用於西南部地區 — 立即採取行動

對於西南部地區，根據下午 2 時測量的溫度，當阿博斯福機場的兩天平均高溫，預計將達到攝氏 36 度或以上，及/或當溫哥華機場的兩天平均高溫，預計將達到攝氏 31 度或以上時，溫哥華沿岸衛生局和菲沙衛生局將發出聯合的極端高溫警報。

根據卑詩疾病控制中心的建議，以及衛生當局對預期健康風險的評估，極端高溫警報的準則表明，在該溫度下，公眾的預期風險極高，並且預計社區死亡人數將大幅增加。該警報引發了衛生當局、地方政府和合作夥伴組織，作出更多回應以及發出公開信息，以強烈鼓勵個人和社區意識到這個風險，並且採取行動，保持身體清涼。

# 新聞稿 News Release

截至今日為止，溫哥華沿岸衛生局和菲沙衛生局只是在 2021 年 6 月 25 日發出了一次聯合的極端高溫警報。

**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。

###

## 傳媒聯絡:

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