

## Sức khỏe của Bạn trong Mùa đông Này

Với nhiệt độ lạnh hơn, ngày ngắn lại và mùa cảm cúm và cảm lạnh, mùa đông có thể mang đến những thay đổi đối với sức khỏe của chúng ta. Nhiều người trong chúng ta có thể cảm thấy khó hoạt động thể chất đầy đủ. Tuyết và băng có thể tạo ra các mối nguy hiểm gây khó khăn cho việc đi lại, vui chơi và làm việc ngoài trời. Nhiều người trong chúng ta sẽ bị cảm cúm hoặc cảm lạnh. Trong suốt mùa đông, điều quan trọng là chúng ta phải tiếp tục vận động, ăn uống lành mạnh và chăm sóc cho gia đình và bản thân chúng ta.

Hãy tìm hiểu về cách giữ gìn sức khỏe và an toàn trong mùa này.

### Chuẩn bị Sẵn sàng

PreparedBC là nơi tập hợp thông tin về việc chuẩn bị sẵn sàng cho thiên tai của British Columbia. Để biết những gợi ý để chuẩn bị sẵn sàng cho từng mùa, cách chuẩn bị một kế hoạch cho tình huống khẩn cấp và những thứ cần có trong bộ vật dụng khẩn cấp, hãy truy cập [PreparedBC Chuẩn bị và phục hồi khi xảy ra trường hợp khẩn cấp công cộng](#).

- Hãy theo dõi PreparedBC trên [Facebook](#)
- Hãy theo dõi PreparedBC trên [Twitter](#)

### Chỗ Tạm trú Khẩn cấp

Chỗ tạm trú khẩn cấp cung cấp một nơi tạm thời để ngủ, ăn và tắm rửa cho bất kỳ ai vô gia cư hoặc có nguy cơ bị vô gia cư. Một số chỗ tạm trú có thể cung cấp các dịch vụ bổ sung như bữa ăn, khu vực an toàn để cất giữ đồ đạc và phòng hỗ trợ có máy tính, điện thoại hoặc TV. Có thể tiếp cận sự hỗ trợ về y tế, nhân viên hỗ trợ và sự trợ giúp phù hợp với cá nhân từ nhân viên phụ trách trường hợp. Tìm thông tin và các nguồn hỗ trợ về chỗ tạm trú khẩn cấp, bao gồm những chỗ tạm trú trong điều kiện thời tiết khắc nghiệt ở đây:

- [BC Housing: Bản đồ các Chỗ Tạm trú](#)
- [BC211: Đường dây trợ giúp về Chỗ tạm trú và Đường phố](#)

### Các Trung tâm Sưởi ấm

EmergencyInfoBC có một danh sách các trung tâm sưởi ấm và chỗ tạm trú khẩn cấp mà có thể bảo vệ để tránh [Tình trạng Hạ Thân Nhiệt và Tiếp xúc với Nhiệt độ Lạnh](#) trong thời tiết cực lạnh. Tìm [các Trung tâm Sưởi ấm trên trang web của EmergencyInfoBC](#).

## Các Chủ đề Nổi bật

### Những Bệnh và Thương tích Thường gặp Trong Mùa đông

Cảm lạnh và cảm cúm cùng với một số bệnh trạng và bệnh tật thường xảy ra hơn hoặc nặng hơn trong những tháng mùa đông. Kỳ nghỉ lễ cũng có thể khiến nhiều người căng thẳng và khiến một số người trong chúng ta mắc chứng rối loạn cảm xúc theo mùa (seasonal affective disorder - SAD). Ngoài ra, tuyết và băng có thể tạo ra những mối nguy hiểm khiến bạn tăng nguy cơ bị té ngã và bị thương. Để tìm hiểu thêm về một số bệnh trạng thường gặp này, hãy truy cập [Các Bệnh tật và Thương tích Thường gặp Trong Mùa đông](#).

### Thời tiết Lạnh

Trong suốt mùa đông, nhiệt độ sẽ giảm xuống và bên ngoài có thể rất lạnh. Hãy tìm hiểu về việc tiếp xúc với không khí lạnh và các bước bạn có thể thực hiện để bảo vệ bản thân và gia đình bạn:

- [Tiếp xúc với Không khí Lạnh: Những Cách mà Cơ thể Mất Nhiệt](#)
- [Tiếp xúc với Không khí Lạnh: Điều gì làm Tăng Nguy cơ Chấn thương?](#)
- [Tiếp xúc với Nhiệt độ Lạnh](#)
- [Da Khô và Ngứa](#)
- [Hạ Thân nhiệt và Tiếp xúc với Nhiệt độ Lạnh](#)

### Sống Khỏe Trong Mùa đông

Ăn uống lành mạnh và vận động cơ thể thúc đẩy và hỗ trợ sức khỏe về mặt xã hội, thể chất và tinh thần cho mọi người, ở mọi lứa tuổi và mọi giai đoạn của cuộc đời. Để biết những gợi ý về những việc bạn có thể làm để sống một lối sống lành mạnh, hãy truy cập trang [Sống Khỏe Trong Mùa Đông](#).

### Khi nào cần Đến Phòng Cấp cứu

Phòng Cấp cứu (Emergency Room - ER) trong các bệnh viện có thể rất đông người trong các tháng mùa đông. Hãy chuẩn bị và tìm hiểu thông tin để biết khi nào thì bạn hoặc thành viên trong gia đình có thể cần đến Phòng Cấp cứu (ER). Để tìm hiểu thêm, hãy xem:

- [Bệnh viện Nhi đồng BC: Khi nào cần đưa con bạn đến Khoa Cấp cứu của Bệnh viện Nhi đồng BC \(BC Children's\)](#)
- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health Authority\): Sự thật lạnh lùng về những cơn sốt ở trẻ em](#)
- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health Authority\): Hướng dẫn về Mùa đông Khỏe mạnh dành cho Bạn 2022/23](#)
- [Khi nào cần Đến Phòng Cấp cứu](#)

## Các Trang web Hữu ích

### BCCDC: Những cuộc vui chơi tiệc tùng và buổi lễ an toàn hơn

Do COVID-19 vẫn còn là mối lo ngại trên toàn tỉnh, sau đây là một số điều bạn có thể cân nhắc cho [những hoạt động giao lưu an toàn hơn](#).

### Cơ quan Y tế Fraser (Fraser Health Authority)

Để biết các gợi ý giúp bạn giữ thân hình cân đối, khỏe mạnh và vui vẻ trong mùa đông, hãy truy cập [Hướng dẫn để giúp bạn khỏe mạnh trong mùa đông](#).

### Cơ quan Y tế vùng Đảo (Island Health)

Để biết các gợi ý giúp bạn giữ thân hình cân đối, khỏe mạnh và vui vẻ trong mùa đông, hãy truy cập [Khỏe mạnh trong mùa lễ hội: Các gợi ý giúp đảm bảo an toàn vào mùa này](#)

### Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver (Vancouver Coastal Health)

Để biết các cách phòng tránh té ngã trong mùa đông này, hãy xem [Các gợi ý để Phòng tránh Té ngã](#).

Để biết các cách chọn nơi phù hợp để nhận dịch vụ chăm sóc, hãy xem [Chăm sóc trong dịp Nghỉ lễ](#).

## ImmunizeBC

ImmunizeBC nỗ lực để cải thiện sức khỏe của người dân British Columbia và giảm số ca nhiễm các bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc-xin. Trang web này cung cấp thông tin về chủng ngừa cho các cá nhân, gia đình và chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Trang web này cũng cung cấp các công cụ để giúp các gia đình B.C. được chủng ngừa dễ dàng hơn.

- [Hướng dẫn Chủng ngừa cho Cha mẹ](#) (PDF 1.72 MB)
- [Nhận lời nhắc chủng ngừa qua tin nhắn văn bản!](#)
- [ImmunizeBC](#)
- [Công cụ tìm Đơn vị Y tế Công cộng](#)

**Cập nhật Gần nhất:** Tháng 11 năm 2022

---

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.