

應對呼吸道疾病

卑詩省的呼吸道疾病發病率正在上升。瞭解度過呼吸道疾病高發季的措施及方法。



Handling Respiratory Illnesses

Rates of respiratory illness are on the rise throughout B.C. Learn about ways to get us through respiratory season.

卑詩省的呼吸道疾病發病率呈上升趨勢。我們需要使用多種措施來度過呼吸道疾病高發季。以下是在呼吸道疾病高發季為您提供支援的資源與提醒。

呼吸道疾病與兒童

數種呼吸道病毒正在卑詩省引發疾病。一些幼童在過去幾週病情較重。幼童因流感和呼吸道合胞病毒 (RSV) 患病的情況尤為嚴重。在流感發病率維持低位兩年後，許多幼童未有接觸過流感和其他呼吸道疾病。因此，現在為幼童接種流感疫苗尤為重要。

從 2023 年 10 月開始，所有年滿 6 個月的人都可以同時接種最新的流感疫苗與 COVID-19 疫苗。有關預約流感和 COVID-19 疫苗的資訊，請瀏覽卑詩省政府[呼吸道疾病](#)網頁。

如何預防呼吸道疾病？

接種疫苗仍然是預防流感和 COVID-19 的最佳方法。您應接種所有您自身符合接種資格的疫苗，並鼓勵朋友和家人也這樣做。醫護人員和公眾都可以透過「[Get Vaccinated](#)」系統預約接種流感和 COVID 疫苗。該系統與 COVID-19 疫苗預約系統相同。

除了接種疫苗，我們還可以透過以下方式幫助預防呼吸道疾病的傳播：

1. 身體不適時待在家裡，儘量避免與易患重症的高危人群共處
2. 遵守相關社交禮儀：在擁擠的公共場所戴口罩，咳嗽和打噴嚏時用手肘遮掩
3. 定期清潔雙手

4. 避免觸碰面部，尤其是眼睛、嘴巴和鼻子

有關如何保護自己和親屬的更多資訊，請閱讀第一民族衛生局 (First Nations Health Authority) 的網頁的網頁 [「呼吸道疾病高發季又到了：如何保護自己。」](#)

做出就醫決定

醫院急症室 (ER) 可能非常繁忙，尤其是在冬季及節假日期間。如果出現危及生命的重症，請立即撥打 **9-1-1** 或前往最近的醫院急症室。急症的例子包括但不限於：

- 胸口疼痛
- 呼吸困難
- 大量出血
- 喪失意識
- 骨折或疑似骨折
- 中風或心臟病發作症狀
- 敗血症類似症狀
- 孕早期疼痛

3 個月以下的嬰兒發燒時，應儘快由醫生、家庭醫生或急症室醫生進行評估。他們可能發病迅速，需要採取積極方法來釐清根本原因。欲瞭解更多有關何時帶孩子去看急診的資訊，請參閱：

- [卑詩省兒童醫院：何時帶孩童去卑詩兒童醫院急症室](#)
- [原住民衛生局 \(First Nations Health Authority \)：呼吸道病流行季：做出明智的健康決定](#)
- [菲沙衛生局：明智使用急症室的家長指南](#)

有關症狀和何時就醫的更多資訊，請參閱：

1. [家長攜幼童就醫資訊 \(ChildHealthBC.ca \)](#)：該資源可幫助家庭評估並確定他們的孩童是否需要醫療護理。[有阿拉伯語](#)、[旁遮普語](#)和[簡體中文譯本](#)
2. [何時帶孩童去急症室 \(卑詩兒童醫院 \)](#)：幫助家庭決定孩子是否需要急症護理的補充示例

3. [致電 8-1-1 與 HealthLink BC 聯絡](#)：家庭可在全年任何時間與註冊護士通話
4. 安全準確地測量體溫：[HealthLinkBC File #99 怎樣量體溫：兒童與成年人](#)
5. 詳細介紹發燒的原因、治療、預防以及症狀檢查比對說明，幫助您做出就醫決定：
 - [發燒或寒顫，11 歲及以下 \(HealthLinkBC.ca \)](#)
 - [發燒或寒顫，12 歲及以上 \(HealthLinkBC.ca \)](#)
 - [咳嗽，11 歲及以下](#)
 - [咳嗽，12 歲及以上](#)

常見肺病和呼吸道疾病

瀏覽我們的「[肺部和呼吸系統疾病](#)」頁面或選擇以下特定疾病，[瞭解有關常見肺部疾病和呼吸系統疾病的相關資訊](#)。

- [急性支氣管炎](#)
- [哮喘](#)
- [感冒](#)
- [冠狀病毒 \(COVID-19 \)](#)
- [哮吼症](#)
- [流行性感感冒 \(季節性流感 \)](#)
- [呼吸道合胞病毒 \(RSV \) 感染](#)
- [鼻竇炎](#)
- [哮喘 \(百日咳 \)](#)

其他呼吸道病症

- [急性呼吸窘迫綜合征 \(ARDS \)](#)
- [過敏性鼻炎](#)
- [吸入煙霧或煙塵](#)
- [支氣管擴張](#)
- [細支氣管炎](#)
- [黑肺病](#)

- [嬰兒慢性肺病](#)
- [肺塌陷 \(氣胸 \)](#)
- [慢性阻塞性肺病](#)
- [囊腫性纖維化](#)
- [漢坦病毒肺綜合征 \(HPS \)](#)
- [胸腔積液](#)
- [胸膜炎](#)
- [肺炎](#)
- [肺栓塞](#)
- [肺結節](#)
- [肉樣瘤病](#)
- [嚴重急性呼吸系統綜合症 \(SARS \)](#)
- [睡眠呼吸中止症](#)
- [打鼾](#)
- [打鼾和阻塞性睡眠呼吸暫停](#)
- [結核病 \(TB \)](#)

最後更新：2023 年 9 月 28 日

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或造訪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，請瀏覽 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。