

## 冬季安全：雪橇运动与雪地安全 (Winter Safety: Sledding and Snow Safety)

Alberta Health Services Provincial Injury Prevention Team（亚省医疗服务局省级预防伤害组，PIPT）推广可预防危险的有效风险管理方案。风险是生活的一部分。虽然无法避免所有风险，但您可以控制大多数风险。有效管理风险即是识别活动的风险，并选择控制风险，预防受伤。人并非天生便知道如何识别风险与做出安全的决定，而是在成长过程中，透过生活经验发展此能力。

冬季户外运动是让家人保持活力的好方法。但是在进行诸如滑雪橇和雪地玩耍的冬季活动时，需要确保孩子的安全。为了降低孩子受伤的风险，应确保：

- 密切留意孩子
- 孩子一直待在安全区域
- 您和孩子都知道要注意哪些危险
- 孩子只进行适合其年龄段的活动

### 一般冬季安全提示 (General Winter Safety Tips)

#### 事前观看

查看天气预报，这样便可知道当天需要穿什么衣服。选择邻近有取暖设施的游乐场所。

#### 穿戴装备

多穿几层。穿上防风防水的外套。穿戴上：

- 盖住耳朵的帽子，如果孩子年龄低于 3 岁，孩子的头部比例要比身体的其他部分更大，头部会迅速失去热量。
- 连指手套，而非分指手套
- 暖和、干燥、防水、松紧适宜的靴子
- 围脖，而非围巾
- 无拉绳的衣服

#### 接受训练

堆雪堡十分有趣，但是挖隧道则可能发生危险。隧道可能会坍塌，令孩子窒息。

留意孩子的衣服是否弄湿、着凉、冻伤或是玩得太累。让孩子了解冻伤与体温过低的知识，以及穿着保暖的重要性。

### 滑雪橇 (Sledding)

#### 事前观看

由于风冷现象，请在温度高于摄氏零下 19 度以上时，才进行雪橇运动。

选择坡度较缓，并具有较长、较空旷缓冲区的山坡。在雪层覆盖较厚的山坡上滑雪橇。远离冰面。确保山坡没有高低起伏、隆起物、孔洞、光秃地面与障碍物。远离道路、河流、铁路与停车场。**請勿**在結冰的河川和池塘表面進行雪橇運動。選擇只在白天光線良好處進行雪橇運動。

孩子必须由可靠的成年人照看。五岁以下的孩子必须有一位负责的成人同在雪橇上，才能进行雪橇运动。

#### 穿戴装备

戴上冰球头盔或滑雪头盔。如果没有，可以戴上自行车头盔。要查看关于头盔的更多信息，请访问 [www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org)

检查雪橇，确保雪橇完好无损。确保雪橇的煞车和方向盘性能良好。用塑膠盤和輪胎內胎滑雪是不安全的，因為難以控制。

#### 接受训练

照看好年幼的孩子。**请勿**让年长的孩子独自滑雪橇。首先让成年人对滑雪橇的区域进行检查，以确保安全。

滑下山坡时，要在雪橇上坐正或跪在雪橇上。**请勿**头部朝前。确保孩子的胳膊和腿待在雪橇上。从山坡中间向下滑。滑完要快速离开滑雪道，走到山坡的旁边，请勿挡到他人滑雪路径。如果累了，停下休息。如果感到寒冷，到屋里待会儿。

#### **提醒：**

#### **(Reminder:)**

孩子們會透過環境來學習，但他們沒有足夠的體能和思考能力來辨識或避免危險，所以他們才比較容易受傷。。

许多场景是为成年人设计的，因此这些地方容易导致孩子受伤。父母和其他成年人必须清楚风险，并为孩子管理这些风险，这一点很重要。成年人应该负责确保环境安全，确保有人照看孩子，讲述并执行安全规则，并做安全行为的榜样。

青少年在面对许多新风险时必须做出决定。然而，随着他们逐渐长大，评估风险和后果的能力也会增长。为了防止危险的冒险行为和受到伤害，青少年必须了解如何识别风险、管理风险，并做出健康正确的选择。调查显示，父母对青少年进行冒险行为的影响最大，甚至超过朋友的影响。身为青少年的父母，协助他们学习并练习辨识风险，管理风险，都很重要。成年人应该为青少年学习有效风险管理做出榜样。

#### **如需更多信息：**

#### **(For more information: )**

冬季运动和康乐活动安全概述 [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

冬季安全 [www.parachutecanada.org](http://www.parachutecanada.org)

如需了解更多的冬季健康信息，请咨询您的医生或致电护理人员，我们为您提供全年全天候热线服务：  
Alberta Health Link 免费电话：1-866-408-LINK (5465)。Health Link Calgary 普通话专线：403-943-1554，Health Link Calgary 粤语专线：403-943-1556

资料来源：[www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

## 保持充足的能量以在寒冷天气保持活力 (Having enough energy to stay active in cold weather)

您可能担心是否拥有充足的能量进行体育锻炼。以下提示会对您有所帮助。应牢记：体育锻炼实际上能够为您提供更多能量。大多数人的活动量增加后，每天都会感到精力充沛。

### 均衡的饮食

#### (Eat a balanced diet)

除非您要进行一次小时或更长时间的锻炼，否则您无需食用卡路里过多的食物或补充能量的食物。均衡的饮食将为大多数人提供进行体育锻炼所需的能量。如果您的身体能量低，**可以食用健康的零食**，例如苹果、全麦百吉饼或少量的小胡萝卜。也可食用营养棒，但务必阅读标签。这些食品卡路里较高。

### 补充大量水分

#### (Drink plenty of fluids)

很多人没有意识到，应该补充充足的水分来平衡体育锻炼时出汗造成的水分流失。为防止脱水：

- 在您运动之前、期间和之后**饮用大量水分**。当天气炎热或您剧烈运动时，这一点非常重要。
- 如果您要锻炼超过一小时，**请饮用运动饮料**，例如佳得乐或动乐，并尽量每隔至少 15 至 20 分钟饮用一次。
- **避免饮用咖啡因或酒精**。他们会加速脱水。
- **不要食用盐片**。大多数人可以在他们的饮食中获取大量盐分。如果您想补充出汗时流失的矿物质，请饮用运动饮料。
- **如果您感到晕眩、头晕或非常疲劳**，请停止锻炼。

### 确保精力充沛

#### (Make sure you're rested)

如果您感到虚弱和疲惫，但没有生病：

- **尝试短时间快步走**或类似的运动。您会发现走动 5 到 10 分钟实际上也可以提供很多能量。
- **轮流休息和锻炼**。逐渐增加锻炼会为您提供更多能量。
- **避免食用导致疲倦的药物**，例如镇静剂、感冒药和抗过敏药物。
- **改善饮食**。均衡的饮食可以为您提供更多能量。务必要吃饭，尤其是早餐。
- **远离酒精、咖啡因和尼古丁**。实际上，它们会让您感觉疲惫。
- **少看电视**。和朋友度过这段时间、尝试新运动或去旅行以打破这种周而复始的疲惫感。
- **保证夜晚的睡眠质量：**
  - ✓ 尝试消除卧室内的所有噪音和灯光。
  - ✓ 睡觉前不要吃东西。
  - ✓ 不要在床上进行睡觉和性行为之外的活动。不要在床上读书或看电视。
  - ✓ 在白天进行常规锻炼，但不要在睡觉前的 3 或 4 个小时内锻炼。搞清楚您在什么时候睡眠质量最好。户外锻炼可能有所帮助。

如果由于感冒或流感而感到虚弱和疲惫：

- ✓ 生病时**要多休息**。视您的病情而定。
- ✓ 如果您得了感冒，您也许能够继续进行常规活动，只是需要多睡觉休息。如果您得了流感，您可能需要卧床休息几天。
- ✓ **慢慢恢复**常规活动。

- ✓ 补充大量水分，您就不会出现脱水现象。

在秋冬季，即使天气变冷，也有许多方式进行运动。在您运动时，您可以保持健康并享受乐趣。以下是一些建议：

### 室内 (Indoors)

- 和朋友去逛商场。您可以去当地学校和教堂的室内体育馆散步。您可以去体育用品商店购买计步器。使用它计算您走的步数。这样有助于激励您多走路。
- 在家使用哑铃或拉力带以进行抗阻锻炼。您可以在观看最喜欢的电视节目或收听音乐时锻炼身体。每周尽量多增加一点运动量。如果您不想购买哑铃，可以使用食物罐头。
- 购买或租用运动 DVD，或从图书馆借。如果您有 MP3 播放器，您可以从互联网上下载音频程序。这会是在家健身的有趣方式。
- 走楼梯并在步行休息时随时运动。这将在您在繁忙之余提供额外运动量。
- 做家务，例如扫地、拖地、吸尘、洗衣服或擦窗户。您在保持家庭整洁的同时锻炼了身体。
- 加入健身中心或健身俱乐部。您可以使用跑步机、阶梯踏步机或健身脚踏车等机械。参加健身课程或新的室内运动，如跳舞或水中有氧健身操。许多城市建有社区中心，提供价格实惠的健身课程。
- 参加您的社区或工作中的运动团体。许多城市提供室内运动，例如篮球、排球、室内足球或游泳。

### 室外 (Outdoors)

- 耙树叶或做其他庭院劳动。
- 穿暖和些，去遛狗。这可以帮助您把散步作为日常生活的一部分。
- 铲雪。这是绝好的冬季运动。但是，如果您有心脏病或其他健康问题，务必咨询您的医生是否可以铲雪。过度铲雪会使您的身体严重扭伤。
- 尝试新的冬季运动，例如滑冰、越野滑雪或雪鞋健行。当您在人口稀少的地区进行户外运动时，务必提前计划。告诉他人您的去向，并携带适合当地条件的装备。

### 寒冷天气的服装

#### (Dress for cold weather)

如果您计划去户外运动，请穿戴合适的衣服并保持温暖和干燥。要保护自己，最好穿戴：

- 保暖帽。如果天气非常寒冷，您也需要佩戴护脸物品，例如围巾。
- 多穿衣物以保暖。穿上防水外套以保持干燥。
- 羊毛或聚丙烯制成的服装。即使布料变湿，也可防止您体温降低。不要穿棉衣。
- 毛线袜和防水鞋。鞋袜应紧密贴合，但不要太紧。
- 连指手套，而非分指手套。这样一来，您的手指可以并在一起攥成拳头来保暖。

### 保持安全

#### (Be safe)

如果存在以下情况，请在开始新运动前咨询您的医生：

- 您有心脏病或其他健康问题。
- 您长时间没有参加运动。

如果您在体育锻炼时感到胸痛或眩晕，务必停止运动并联系您的医生。如果您有哮喘或 COPD 等呼吸疾病，在寒冷天气参加运动前咨询您的医生。要保持安全，尝试在白天散步和进行其他运动。利用午休时间，或在孩子放学后进行家庭运动。天黑时，请找伙伴一起去散步。

小心不要在潮湿或结冰的地面滑倒。您可以购买鞋上使用的“夹具”以防滑倒。避免在严寒天气下进行户外运动，并注意预防风寒。

如需了解更多的冬季健康信息，请咨询您的医生或致电护理人员，我们为您提供全年全天候热线服务：

Alberta Health Link 免费电话：1-866-408-LINK (5465)。Health Link Calgary 普通话专线：403-943-1554

1554；Health Link Calgary 粤语专线：403-943-1556

Simplified Chinese

资料来源：www.myhealth.alberta.ca

## 虚弱和疲劳 (Weakness and Fatigue)

虚弱和疲劳这两个词汇在使用时通常表示相同的含义。但是，事实上，它们描述了两种不同的感觉。当您说“我感到虚弱”或“我感到疲劳”时，了解您的具体含义很重要，因为这样有助于您和您的医生缩小症状范围并找出可能的原因。

- **虚弱**是指缺少体力或肌肉强度，感觉需要其它力量来移动您的胳膊、腿或其他肌肉。如果肌肉无力是由疼痛造成，则人能够让肌肉活动，但是会感觉疼。
- **疲劳**是指由于缺乏能量或力量而感到疲惫或精疲力尽或需要休息。疲劳可能由过度工作、睡眠不良、忧虑、厌烦或缺乏锻炼造成。它是由疾病、药物或医学治疗导致的症状，例如化学治疗。焦虑或抑郁也可导致疲劳。

虚弱和疲劳均为症状，而非疾病。由于这些症状由许多其他健康问题造成，因此仅可在评估其他症状后，才能确定虚弱和疲劳的严重性。

### 虚弱 (Weakness)

您一次进行过多运动后通常会感到虚弱，例如超长的徒步旅行。您可能感到虚弱和劳累，或肌肉疼痛。这些感觉通常会在几天内消失。在少数案例中，其他健康问题会导致全身肌肉无力，例如：

- 身体中本身存在的矿物质存在问题（电解液），例如钾或钠的含量低。
- 感染，例如泌尿系统感染或呼吸道感染。
- 甲状腺出现问题。甲状腺负责调节身体使用能量的方式。
  - 甲状腺激素水平低（甲状腺功能低下症）可导致疲劳、虚弱、嗜眠、增重、抑郁、记忆问题、便秘、皮肤干燥、怕冷、头发粗硬且稀少、指甲脆或皮肤发黄。
  - 甲状腺激素水平高（甲状腺功能亢进症）可导致疲劳、体重减轻、心率加快、怕热、盗汗、易怒、焦虑、肌肉无力和甲状腺肿大。
- 格林-巴利综合症\_\_是一种罕见的神经疾病，会导致腿、胳膊和其它肌肉无力，并可发展为全身瘫痪。
- 重症肌无力是一种罕见的慢性病，可导致虚弱和快速肌肉无力。

缓慢恶化的肌肉无力必须看医生。突然的肌肉无力和某一身体部位的功能丧失表明大脑（例如中风或短暂性脑缺血）、脊髓或身体内的特定神经出现问题。

## 疲劳 (Fatigue)

疲劳是指感觉疲惫、精疲力尽或缺乏能量。由于过度工作、睡眠不良、忧虑、厌烦或缺乏锻炼，您可能稍微感到疲劳。任何疾病（例如感冒或流感）都可能导致疲劳，通常在病愈后消失。大多数情况下，轻度疲劳与健康问题同时出现，经过家庭治疗后会好转，无需看医生。

紧张的情绪也会导致疲劳。这种疲劳通常在压力缓解后消除。许多处方和非处方药物可导致虚弱或疲劳。使用酒精、咖啡因或违禁药物可导致疲劳。

疲劳与更加严重的症状同时出现时通常需要看医生，例如恶化的呼吸问题、严重疾病的症状、异常出血或不明原因的体重减轻或增加。

疲劳持续超过 2 周时通常需要看医生。这种疲劳可能由更加严重的健康问题造成，例如：

- 红细胞中携氧物质（血红蛋白）的数量减少（贫血）。
- 心脏病，例如冠状动脉疾病或心力衰竭，限制向心肌或身体的其它部位供应含氧血液。
- 代谢紊乱，例如糖尿病，血糖（葡萄糖）保持在血液中，而不进入身体细胞用于提供能量。
- 甲状腺出现问题，其可调节身体使用能量的方式。
  - 甲状腺激素水平低（甲状腺功能低下症）可导致疲劳、虚弱、嗜眠、增重、抑郁、记忆问题、便秘、皮肤干燥、怕冷、头发粗硬且稀少、指甲脆或皮肤发黄。
  - 甲状腺激素水平高（甲状腺功能亢进症）可导致疲劳、体重减轻、心率加快、怕热、盗汗、易怒、焦虑、肌肉无力和甲状腺肿大。
- 肾病和肝病，当血液中的某些化学物浓度达到毒性水平时会导致疲劳。

慢性疲劳综合症是严重、持续疲劳的少见原因。如果出现疲劳时没有明显原因，必须评估您的精神健康。疲劳是精神健康问题的常见症状，例如 焦虑 或 抑郁。疲劳和抑郁会变得非常严重，以致于您会考虑自杀来结束痛苦。如果认为您的疲劳由精神健康问题造成，请去看您的医生。

如需了解更多信息，请咨询您的医生或致电护理人员，我们为您提供全年全天候热线服务：  
Alberta Health Link 免费电话：1-866-408-LINK (5465)。Health Link Calgary 普通话热线：  
403-943-1554；Health Link Calgary 粤语专线：403-943-1556

## 臭虫 (Bedbugs)

### 什么是臭虫?

#### (What are bedbugs?)

臭虫是一种扁平的无翅昆虫,长约 0.6 厘米 (0.25 英寸),其体色从近乎于白色到棕色不等,在进食后会呈现铁红色。像蚊子一样,臭虫靠吸食动物或人类的血液为生。臭虫喜欢隐匿在寝具和床垫中,故又名床虱。臭虫通常会在白天隐匿起来,夜间出来活动和觅食。它们即使不进食也能存活数周。臭虫看起来不会向人们传播疾病。但由于被臭虫叮咬后奇痒难耐,有些人会用力抓挠而导致皮肤破损,从而很容易引起感染。臭虫叮咬也会使某些人出现过敏反应。

### 您可以在哪里发现臭虫?

#### (Where can you find bedbugs?)

臭虫遍布世界各地。它们常见于人员流动量大的酒店、汽车旅馆、旅馆、收容所和公寓大楼。因为臭虫喜欢隐藏在小缝隙中,所以它们会通过行李、家具、衣物、枕头、箱子和其他物品进入您家里。白天,臭虫会隐藏在床、地板、家具、木头和废纸堆中。

### 如何知道您家里是否有臭虫?

#### (How do you know if you have bedbugs?)

被臭虫叮咬的第一征兆是感到皮肤发痒和发现红点,而且通常都位于胳膊或肩膀上。不同于其他昆虫咬痕散乱的习惯,臭虫会留下一排线状的咬痕。

您还可寻找以下迹象:

- 特别是沿着床垫的缝隙寻找臭虫。
- 在床单和床垫上寻找细小的血迹。
- 寻找臭虫留下的黑点状粪便,粪便所在处或许就是其爬进家具、墙壁或地板隐蔽处的地方。
- 寻找臭虫气味腺散发出的香甜味,在弥漫着香甜味的地方可以发现大量臭虫。

### 如何处理臭虫叮咬处?

#### (How can you treat bedbug bites?)

家庭治疗可以止痒并防止感染。您可以:

- 用肥皂水清洗叮咬处,以降低感染风险。
- 使用炉甘石洗剂或止痒膏止痒。您也可以使用在燕麦中浸泡过的毛巾捂住瘙痒区域 15 分钟。您可以在药店购买燕麦粉,如阿维诺胶状燕麦 (Aveeno Colloidal Oatmeal)。或者自制燕麦溶液。用一块棉布包裹 250 mL (1 杯) 的燕麦,在锅里煮上几分钟,使燕麦变软。
- 使用冰袋敷于肿胀处。
- 如果您认为叮咬处可能被感染,请及时就医。

### 如何清除臭虫?

#### (How do you get rid of bedbugs?)

臭虫很难杀死。臭虫喜欢隐藏在床垫、床架和弹簧床垫的裂缝与缝隙中。它们会爬进卧室内的裂缝处和缝隙处产卵。为此,建议致电专业防虫公司以咨询处理方法。常见处理方法包括:

- 加热。使用可令房间内气温上升的设备,以杀死臭虫及虫卵。温度需达到大约 50°C (122°F)。
- 杀虫剂。请确保防虫公司使用的产品经过证实,可有效杀死您正努力清除的臭虫。
- 其他清理方法包括对可能隐藏臭虫的物品使用吸尘器除尘、洗烫和冷冻。先清洗,再烘干物品。烘干机的热设置应当足以杀死衣物或床上日用织品中的臭虫。将烘干机的热设置调至织物能承受的最大程度。
- 清除臭虫后,请多加小心,以避免将臭虫再带回家里。

旅店为何会有大量的臭虫入侵？

**(How do travel accommodations become infested with bedbugs?)**

客人可能会通过随身携带的物品将臭虫带到酒店或其他旅店。旅店管理员对此几乎无计可施。精心经营的旅店会制定臭虫清理步骤，督促清洁人员留意臭虫出没的迹象。

我如何在旅行中保护自己不被臭虫叮咬？

**(How can I protect myself from bedbugs while travelling?)**

- 知道臭虫的样貌以及在哪里寻找臭虫。
- 打开旅行箱之前，检查房间内是否有臭虫出没的迹象。
- 不要将衣物或旅行箱放在床上。

如果我在酒店客房里发现臭虫，应该怎么办？

**(What should happen if I find bedbugs in my hotel room?)**

- 酒店应该为您更换新客房。他们可能要检查您携带的物品，确保不会把臭虫带到新客房。
- 应处理可能已滋生臭虫的客人衣物和任何其他物品以杀死臭虫。将干净的衣物放在烘干机中烘干 30 分钟，可以杀死所有阶段的臭虫。酒店应当主动执行这项工作，或者为您提供其他安排。
- 酒店应具备相应的流程，确保客房在消灭所有臭虫之前暂停使用。

我还能采取什么措施来保护自己？

**(What else can I do to protect myself?)**

在任何旅店，即使干净整洁且经营完善，客房里也有可能出现几只臭虫。您可能不会注意到它们，但其中一两只可能会通过您携带的物品进入您家里。

下面列出了为防止臭虫进入您家里，您在离开旅店前和到家后可以采取的措施：

- 不要打包您无法放入烘干机的物品。
- 旅行时，不要将手提包和旅行箱放在床上。使用看起来干净的行李架，或者将行李放在没有铺地毯的地板上。有时，您可以将行李放在浴室地板或梳妆台上面。
- 到家后，不要将旅行箱拿到卧室里打开。清洗和晾干您携带的每件物品。烘干机的热量应足以杀死所有阶段的臭虫。仔细检查无法放入烘干机的物品。
- 如果您不能立即进行这些工作，您应将旅行箱与房屋隔离开来，以防止隐藏在旅行箱中的臭虫找到新的藏匿处。您可以立即将物品放进一个密封的塑料袋中。
- 如果您住在公寓，您或许会发现浴缸是打开旅行箱最好的地方。其中一个原因是，臭虫在白色表面上显而易见，而且它们不喜欢在光滑表面上爬行。如果您不得不将旅行箱放在卧室的壁橱里，请使用一个大塑料袋将其密封起来。
- 如果您将一两只臭虫带到家里，很可能在大约一个月或更久以后才会发现它们。进行日常清洁时请留意臭虫出没的迹象。每次更换床单时检查床上是否有臭虫或许是一个不错的主意，而且应将其作为日常清洁的一部分。如果我们都能这么做，臭虫将很难在任何地方安家。

请记住

**(Remember)**

尽管臭虫令人讨厌，但经证实它们不会传播疾病而让您患病。如果您对臭虫叮咬有过敏反应，请及时治疗症状并在必要时就医。到家后采取预防措施，以防万一。如需了解更多信息，请咨询您的医生或致电护理人员，我们为您提供全年全天候专线服务：免费阿尔伯塔省健康专线：1-866-408-LINK (5465)。普通话卡尔加里健康专线：403-943-1554；粤语卡尔加里健康专线：403-943-1556

资料来源：[www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)



## 正常老龄化 (Normal Aging)

随着身体不断衰老，您会发现身体状态在逐渐改变。您身体的衰老方式在某种程度上取决于您家族（基因）的衰老模式。但您选择的生活方式会对身体的衰老程度产生更多影响。幸运的是，您可以控制自己选择的生活方式。下列变化可能有些适合您，有些不适合。健康的生活方式可以延缓许多正常的老龄化影响。

**皮肤。(Skin.)** 随着年龄增长，皮肤会渐渐失去弹性并布满皱纹。指甲生长也会减慢。皮脂腺逐渐减少产油量，使皮肤比以前更干燥。通过使用润肤霜、涂抹防晒霜和穿戴遮阳服饰（如带沿帽或带舌帽）来保护皮肤不受太阳照射，可以延缓皮肤老化。

**毛发。(Hair.)** 头皮、阴部和腋窝处的毛发通常会逐渐稀少。随着毛发色素细胞数量的不断减少，灰色毛发增长加速。

**身高。(Height.)** 到 80 岁时，身高会减少多达 5 厘米（2 英寸）。这通常与姿势的正常变化以及关节、脊柱和脊椎盘的压迫有关。

**听力。(Hearing.)** 随着时间的推移，耳朵发生变化，从而更难听到高频声音，而且语音语调的变化不再清晰。这些变化往往会在 55 岁之后加速。

**视力。(Vision.)** 大部分人在 40 多岁时需要带老花镜，因为眼睛中晶体的灵活性降低。夜间视力和视觉敏锐度通常也会下降。另外，在晚年时期，强光会逐渐干扰清晰的视觉。视力变化会影响您的安全驾驶能力。

下面列出了您应停止开车的其他警告信号：

- 您经常勉强避免与其他司机撞车。
- 您很难让脚在油门和刹车之间移动，或者您分不清油门和刹车。
- 您的家人担心您开车。
- 您开车时会感觉害怕或紧张。
- 其他汽车、自行车或行人似乎经常莫名其妙地出现在眼前。
- 您开车时疏忽了交通标志和信号。

**睡眠。(Sleep.)** 睡眠会随着年龄增长而发生变化。您在夜间的睡眠时间很可能会减少，而且不会像年轻时睡得那么沉。您在夜间和/或凌晨醒来的可能性更大。您可以尝试以下方法：

- 白天经常锻炼和晒太阳。
- 傍晚和夜间使卧室保持凉爽、安静和黑暗。
- 如果可以，不要在床上放置食品和零食。
- 如果您无法入睡，请下床。
- 限制或减少夜间醒来的需求（如吃药）。
- 遵守相同的就寝时间表。
- 如果您在照顾无法安然入睡的老人，您或许可以鼓励他或她采用上述方法来改善睡眠。
- 医生建议只能偶尔服用安眠药或仅服用很短的时间。安眠药不是治疗慢性失眠症的首选。这条关于服用药物的建议适合每个人，尤其是老年人。所有人都会对安眠药产生依赖，而且这类药物会影响老年人在长期用药期间和用药之后的思维能力。

**骨骼。(Bones.)** 男性和女性在成年后都会逐渐流失骨骼中的一些矿物质。骨骼会变得疏松，不再那么强壮。经常进行负重锻炼（如散步）、摄取足够的钙和维生素 D 以及避免削弱骨骼的生活方式（如吸烟），均能减缓自然骨质流失，并降低罹患骨质疏松症的风险。您的医生可能还会建议您服用骨骼保健药物。

**新陈代谢和身体成分。(Metabolism and body composition.)** 随着时间的推移，身体通常需要更少的能量，而且新陈代谢减慢。身体逐渐衰老而引起的激素变化会使体内积聚的脂肪更多，而且肌肉质量降低。应对这些变化的最佳方法是摄取更少的卡路里，同时进行保养或增加体育锻炼。力量训练是建立或维护肌肉质量的好方法。当您的肌肉质量降低时，新陈代谢会减慢。建立或维护肌肉质量可让新陈代谢速度保持不变或加快。

**大脑和神经系统。(Brain and nervous system.)** 从生命的第三个十年开始，大脑的重量、神经网络大小以及血液流动都会减少。但是，大脑会适应这些变化，长出新模式的神经末梢。记忆力变化是老龄化过程的正常反应—您通常会记不起刚刚发生的事情，而且记忆名字和细节的速度更慢。您可以帮助大脑保持灵敏：积极参加日常社交活动；让自己不断学习和尝试新鲜事物；坚持体育锻炼，以增加输送到大脑的血液和氧气。

**心脏和血液循环。(Heart and blood circulation.)** 随着年龄增长，心脏自然会变得效率低下，而且在运动中心脏活动较以前更加吃力。这会让心肌略微增大。您会发现，您的体力或耐力会在这个十年到下一个十年间逐渐下降。

**肺。(Lungs.)** 对于缺乏活动的人群而言，肺会渐渐变得效率低下，无法为身体提供充足的氧气。日常体育锻炼在保持肺脏强壮方面发挥着非常关键的作用。

**肾。(Kidneys.)** 随着年龄增长，肾的大小和功能都会下降。肾脏无法再像以前那样快速清除血液中的废物和某些药物，也不能再有效地帮助身体处理脱水问题。因此，最大限度地减少毒素、酒精和不必要药物的摄入量以及大量饮水变得越来越重要。

**尿失禁。(Urinary incontinence.)** 老年人泌尿系统发生变化、活动性降低以及某些药物的副作用都会导致尿失禁。这不是正常老龄化过程的反应，所以如果您患有尿失禁，请立即咨询医生。

**性功能。(Sexual function.)** 从 50 岁开始，男性和女性产生激素的能力逐渐降低。男性会产生更少的精子，而且性反应速度减慢。女性则会停止排卵，并遇到许多由于雌激素减少而导致的更年期变化。

如需了解有关健康的更多信息，请咨询您的医生或致电护理人员，我们为您提供全年全天候专线服务：  
免费阿尔伯塔省健康专线：1-866-408-LINK (5465)。普通话卡尔加里健康专线：403-943-1554；粤语卡尔加里健康专线：403-943-1556

资料来源：[www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

丙型肝炎/丙肝、乙型肝炎/乙肝及人体免疫缺陷病毒/HIV 与加拿大华裔族群  
(Hepatitis C, Hepatitis B and HIV and the Chinese Community In Canada)

根据加拿大统计局 2011 年发布的统计数据，加拿大人口中华裔数量达到 150 万。调查显示，这其中：

- 29% 出生于加拿大
- 40% 居住于多伦多，29% 居住在温哥华
- 72% 的人母语为中文。当中讲广东话的占据多数，15 岁以下者则以讲普通话居多
- 60% 无宗教信仰

丙肝、乙肝及人体免疫缺陷病毒 (HIV 病毒) (Hepatitis C, Hepatitis B, and the Human Immunodeficiency Virus (HIV))

- 在加拿大某些移民族群中，丙肝是一个主要公共卫生问题。
- 对于其它以类似途径传播的病毒如乙肝和 HIV 病毒，这些族群亦被视为面临更高的感染风险。
- 这三种传染性疾病在许多人的原居国有较高的感染率，因此接受检测显得尤为重要。
- 虽然这些感染都是可预防的，但由于许多人不了解这些病毒的传播方式及如何保护自己及他人不受感染，这些病毒依然在广泛传播。此外，很多人也不知道如何接受检测及寻求治疗。
- 在加拿大，任何疾病歧视都属违法。任何人觉得自己有感染风险，都可放心向他们的医生寻求接受检测。
- 这些病毒都是可治疗的。在加拿大，借助良好支持和医疗服务，患者依然可以享有健康有益的生活。

**在中国及在加拿大华人人口中的统计情况(Statistics in the China and the Chinese population in Canada)**在加拿大，我们没有太多有关移民人口丙肝、乙肝及人体免疫缺陷病毒感染率的信息。但世界范围内的高感染率使得通过接受检测来了解自己是否被感染变得非常重要。

- 据估计，中国有 3% 的人（约 4000 万）感染了丙肝病毒。
- 中国的慢性丙肝感染率居世界第三位。
- 8% 到 10% 的中国成年人口（高达 9300 万）感染乙肝。
- 全世界有三分之一的慢性乙肝患者生活在中国。
- 中国每年有约 30 万人死于与乙肝相关的疾病。
- 中国有将近 100 万 HIV 病毒携带者。
- 尽管中国艾滋病疫情整体处于低流行水平，但对于一个有超过 10 亿人口的国家来说，即使微小的感染率增长也会带来可观的新感染总量。
- 2011 年中国新感染者达到 48000 人，这其中大部分经由性行为传播。
- 被感染中 71% 为男性。

**有关丙肝、乙肝和艾滋病的一些事实(Some Facts about Hepatitis C, Hepatitis B, and HIV)**

**什么是丙肝？(What is Hepatitis C?)**

- 丙肝是一种由丙肝病毒引起的肝脏疾病。
- 大约 25% 的人会在感染后自发清除病毒，而 75% 的人 would 形成慢性（长期）丙肝。
- 慢性丙肝可能会转化为肝硬化和肝癌。
- 在加拿大，丙肝是可治愈的。

**哪些人面临风险？(Who is at risk?)**

- 丙型肝炎是一种通过血液传播的病毒。
- 高危人群包括：
  - 于 1945 年至 1975 年间出生者（丙肝病毒最高感染风险年龄段）。
  - 使用不洁针具进行过医疗操作、牙科治疗、纹身或者静脉毒品注射者。

**如果觉得自已可能被感染怎么办？(What do I do if I think I am at risk?)**

- 咨询护士或医生。您需要通过接受血液检测来确诊是否感染。
- 如果您得了丙肝，这是可以治愈的。请向您的医生寻求帮助。
- 目前还没有丙肝疫苗，但它仍然是可预防的。

**什么是乙肝？(What is Hepatitis B?)**

- 乙肝是一种由乙肝病毒引起的肝脏疾病。
- 大约 90% 的人会在感染后自发清除病毒。但如果在幼年时期就被感染，90% 的人 would 形成慢性乙肝并需要接受治疗。

- 慢性乙肝可能会转化为肝硬化和/或肝癌。

#### 哪些人面临风险？(Who is at risk?)

- 乙肝主要通过血液、精液和阴道分泌物传播。
- 高危人群包括：
  - 乙肝母亲的子女。
  - 使用不洁针具进行过医疗操作、牙科治疗、纹身或者静脉毒品注射者。
  - 与可能感染者发生过不安全性行为的。

#### 如果觉得自己可能被感染怎么办？(What do I do if I think I am at risk?)

- 咨询护士或医生。您需要通过接受血液检测来确诊是否感染。
- 慢性乙肝通过治疗，可以控制病毒并抑制其复制能力，但目前还没有彻底治愈方式。
- 乙肝可通过安全有效的疫苗注射进行预防！请咨询你的医生有关疫苗注射事项。

#### 什么是人体免疫缺陷病毒（HIV）？(What is HIV?)

- HIV 是一种影响人体免疫系统并削弱人体抵抗感染能力的病毒。获得性免疫缺陷综合症（艾滋病）是指 HIV 病毒感染最晚期。

#### 哪些人面临风险？(Who is at risk?)

- HIV 主要通过血液、精液、阴道分泌物及母乳传播。
- 高危人群包括：
  - 使用不洁针具进行过医疗操作、牙科治疗、纹身或者静脉毒品注射者。
  - 与可能感染者发生过不安全性行为的。
  - HIV 阳性母亲的子女。

#### 如果觉得自己可能被感染怎么办？(What do I do if I think I am at risk?)

- 咨询护士或医生。您需要通过接受血液检测来确诊是否感染。
- HIV 目前还不能被治愈，但通过治疗可以有效控制病毒。
- 患者如果不接受治疗，可能会引发其它严重疾病如肺结核和癌症。
- 目前还没有 HIV 疫苗，但它很容易被预防。请咨询您的医生。

接受检测是唯一的诊断途径。目前有效的治疗方式有很多，越早进行效果越好。

资料来源：Developed by the Canadian Ethnocultural Council in partnership with the Canadian Liver Foundation, and funded by the Public Health Agency of Canada

#### 我可以从哪里获得更多信息？(Where can I get more information?)

请访问网站 [www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca) 或 [www.liver.ca](http://www.liver.ca) ,

向您的医生查询，或致电护理人员，我们为您提供全年全天候专线服务：免费阿尔伯塔省健康专线：1-866-408-LINK (5465)。普通话卡尔加里健康专线：403-943-1554；粤语卡尔加里健康专线：403-943-1556

安全用药从您开始！

#### (Safe Medication Care Starts With You!)

您最清楚自己服用的药物和服药方式。

谈到用药安全，如果您在服用药物，那么您对自己的医疗状况扮演着重要的角色。制定包含您服用的所有药物的最新清单，并且随身携带。药物或药品并非就是您所服用的处方药。如果您无法说清所服用的药物，或者总是记不住服用的所有药物，药物清单便可让您一目了然。

每次会见医师、护士、药剂师或其他医疗人员都与其分享您已更新的药物清单，有助于为您获取最佳治疗。这样甚至可以预防危险的用药事故。

**难道我的医师不知道我正在服用的药物吗？**

**(Doesn't my doctor know what I'm taking?)**

好问题！问题在于您可能找过不止一个医师、去过多个药房配制处方药，或者可能没有按照处方说明来服用药物。

您的医疗团队还会努力维护正确和最新的药物清单，尽量确保让照护您的其他人员也了解相关情况。但是，如果我们不知道您服用的所有药物，便可能会遗漏某些事情，比如对您的健康非常重要的药物或者不能与其他药物同服的药物。

**您只需要知道我服用的处方药吗？**

**(Do you just need to know what prescriptions I take?)**

药物不仅仅局限于医生所开立的处方药。它们应包括您“通过柜台”购买的多种药物，例如止痛药、感冒药、泻药、维生素、矿物质、顺势疗法药物、天然药物、草药、娱乐性药物、膏药、吸入剂、眼药水/滴耳剂/滴鼻剂、乳膏、洗液、软膏，甚至是医生给您的样品药。

**我应该知道什么，应该分享哪些与所服用药物相关的信息？**

**(What do I need to know and share about the medication I take?)**

在您会见医疗服务提供者，或者前往医疗中心时，请告知以下信息：

- 您服用的所有药物的名称
- 您的服药方式（例如，一日的用药时间、剂量/数量以及频率）

**我应该如何使用药物清单？**

**(How do I use the Medication List /MedList?)**

药物清单可帮助您和您的家人记录您为保持健康而服用的所有药物——

药片、维生素和草药。将您的所有药物记录下来，可帮助您的医师、药剂师、医院或其他医疗服务提供者为您提供更好的照护。访问 [www.albertahealthservices.ca/medlist](http://www.albertahealthservices.ca/medlist)，立即开始使用药物清单。

1. 如果您需要帮助填写药物清单，请咨询家人、朋友或医疗服务提供者。
2. 填写清单之前，收集您服用的所有药物，包括贴片、吸入剂、眼药水/滴耳剂/滴鼻剂、乳膏、软膏以及样品药。包括
3. 您可能服用的全部药物，如非处方药、维生素、矿物质、草药制品或者娱乐性药物（酒精或大麻等）。
4. 对于您服用的每种药物，写明以下各项：
  - 1) 名称（如 Tylenol®，也称为扑热息痛）
  - 2) 剂量（如 500 mg 或 1000 IU）
  - 3) 数量（如 1 片、3 滴或吸入 2 次）
  - 4) 服药频率及一日的服药时间（如一日 1 片、早上服药或每周 1 次）
  - 5) 服药原因（如关节炎）
  - 6) 任何其他信息，例如：开立药物的人员（如我的家庭医生）。

请参考以下范例：

药物名称	剂量	数量	服药频率和时间					服药原因	其他信息
			早上	下午	晚上	睡前	按需		
例如： atorvastatin	20 mg	1 片			√			为了降低胆固醇	由 Goodheart 医生开立

5. 随时携带该药物清单。将其放入钱包或手提包，以便在需要时及时查看。
6. 前去会见医师、药剂师、进行就诊预约或测试，或者前往医院时，请携带该清单并与人分享。

7. 无论您是停止服药、开始服用新药物，还是服药剂量或数量发生改变，请一定要更新您的药物清单（包括发生变更的日期）。
8. 如果您对正在服用的药物有任何疑问，请联系您的医师或药剂师。

### 我如何进行健康咨询和获得信息？

#### (How do I get health advice and information?)

如需健康建议或其他信息，请咨询您的医师或致电护士，我们为您提供全年全天候的热线服务：阿尔伯塔省健康热线免费电话：1-866-408-LINK (5465)。卡尔加里健康热线普通话专线：403-943-1554，卡尔加里健康热线粤语专线：403-943-1556。

资料来源：[www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

作者：阿尔伯塔省卫生服务局 MedRec 工作组；最新修改日期：2013 年 11 月 14 日

### 患者的安全期望、患者投诉和反馈

#### (Patient Safety Expectations, Patient Complaints & Feedback)

### 医疗人员、患者及家属的期望和责任

#### (Expectations and Responsibilities of Our Health Care Workforce, Patients & Families)

阿尔伯塔省卫生服务局 (Alberta Health Services, 简称

AHS) 致力于营造相互尊重的环境，在该环境中，所有人都力求提供安全和优质的照护。我们提倡紧密合作，共同践行我们的价值观。我们尊重我们的权利与责任。

如果您是 AHS 的工作人员或志愿者， 则需履行以下责任…… (If you work or volunteer at AHS, you have the responsibility of...)	所有人都有权利： (Everyone has the RIGHT to:)	如果您是患者或家属，则需履行以下 责任…… (If you are a patient or family member, you have the responsibility of...)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 给予他人尊重，维护其尊严</li> <li>• 以礼相待，理解他人</li> <li>• 时刻准备倾听和理解他人</li> </ul>	<p><b>获得他人尊重， 表达观点</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 给予他人尊重，维护其尊严</li> <li>• 考虑到其他患者可能也需要帮助</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 保持平和的语调，避免使用具有威胁性的身体语言</li> <li>• 汇报不安全或可能不安全的情况</li> <li>• 帮助患者和家属了解其对安全的重要作用</li> </ul>	<p><b>获得安全的物理、 情感和心理环境</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 保持平和的语调，避免使用具有威胁性的身体语言</li> <li>• 汇报不安全或可能不安全的情况</li> <li>• 了解自身对安全的重要作用，以及如何努力营造安全的环境</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 以简单的语言提供信息，并且将患者和家属纳入照护计划的制定和管理中</li> <li>• 通过提供反馈和表达关切，与包括患者和家属在内的团队成员进行沟通</li> <li>• 了解和尊重各医疗团队成员的角色和执业范围</li> </ul>	<p><b>成为医疗团队（包 括患者、家属和医 疗人员）中的一员</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 了解您的医疗需求</li> <li>• 在您不明白时告知您的医疗团队，并提出问题和表达忧虑</li> <li>• 尽力了解您在自己照护计划中的角色</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 分享与患者照护相关的信息</li> <li>• 及时回复问题和疑虑</li> <li>• 始终遵守 保密规定</li> </ul>	<p><b>获得与提供和接受照护相关的信息, 并要求保密</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 为医疗团队提供相关信息</li> <li>• 对其他患者的健康信息保密</li> </ul>
--	--------------------------------------	---

**重要事项：**

**(Important:)**

您的照护体验可提供重要的信息，帮助 AHS

实现持续改进。我们希望听到您的意见。如果您想表扬员工、医师或志愿者，或为我们改善医疗服务提供建议，可采取以下三种方法：

1. 您可以直接与**您的本地医疗服务提供者**洽谈。由于您的照护团队最了解您的情况，所以与其讨论您的问题或投诉可能会立即解决任何问题。您也可以向管理人员或监督员寻求帮助。
2. 通过电话 1-855-550-2555、传真 1-877-871-4340 或以下邮寄地址联系**患者事务部门 (Patient Relations Department)**：

Patient Concerns Officer and Executive Director, Patient Relations, Mail Slot #57, 11111 Jasper Avenue, Edmonton, Alberta T5K 0L4

3. 您可以访问 <https://www.albertahealthservices.ca/273.asp>, 填写**在线患者反馈表**。

阿尔伯塔省卫生服务局致力于与您合作，尽快解决您的投诉。

**分享反馈时，您可有何期待？**

**(What can you expect when you share feedback?)**

- 我们将认真倾听和及时回复，并保证私密性和尊重的态度。
- 如果您进行投诉，我们将收集信息并开展调查。
- 我们将提供回复。
- 审查结束时，我们将为您提供进一步的选择。

分享您的反馈没有时间限制。但是，最好尽早提出投诉，以便及时得到处理。

**如果您提出投诉，事态会变得更糟糕吗？**

**(Will things become worse for you if you raise a complaint?)**

不会。AHS

致力于以公平且客观的方式处理所有投诉。阿尔伯塔省制定了相关法规，支持患者对医疗服务进行投诉的权利。

**阿尔伯塔省监察官员**

**(Alberta Ombudsman)**

在患者投诉处理的过程中，投诉人还应获知，其有权在认为投诉审查程序不公平的情况下，联系阿尔伯塔省监察官员以要求进行外部审查。您可以通过以下方式联系阿尔伯塔省监察官员办公室：电话 780-427-2756 或 403-297-6185，或访问 [www.ombudsman.ab.ca](http://www.ombudsman.ab.ca) 了解更多信息。

**隐私和保密**

**(Privacy and Confidentiality)**

AHS 会根据《医疗信息法》(Health Information Act) 保护接受医疗服务之个人的隐私。为了合理地审查和处理投诉，我们会与患者或获得授权的代表（通常是亲近的家属）合作，以收集和分享有关患者所接受服务的信息。

**健康咨询与信息**

**(Health Advice and Information)**



如需健康建议或其他信息，请咨询您的医师或致电护士，我们为您提供全年全天候的热线服务：阿尔伯塔省健康热线免费电话：1-866-408-LINK (5465)。卡尔加里健康热线普通话专线：403-943-1554，卡尔加里健康热线粤语专线：403-943-1556。

资料来源：<http://www.albertahealthservices.ca/patientfeedback.asp>