



NIAGARA
PARKS

游学指南

Niagara Glen 附录

2020 - 2021



NIAGARA GLEN

自然历史

Niagara Gorge 的大部分沉积岩形成于志留纪晚期（约 4.15 至 4.4 亿年前），而 Niagara Falls 则形成于约 10,000 年前的最后一个冰河世纪末期。Niagara Glen 常见的巨石是尼亚加拉河沿岸曾经（以及现在）发生的急流侵蚀所留下的遗迹。在 Niagara Gorge 所发现的化石展示了多样化的海洋生物，表明该地区的岩石形成于古老的海洋中。

CAROLINIAN FOREST ZONE 的本地植物物种和特征

Niagara Glen 是加拿大一种独特森林的所在地，即“卡罗莱纳森林”。这种森林的特点是植物种类繁多，尤其是喜温暖气候的阔叶树。其他有名的植物包括：

- 白延龄草，是安大略省省花
- 鹅掌楸，是 Carolinian Canada 的象征，也是 Niagara Glen 中体型最大的树木

苔藓和蕨类植物是 Niagara Glen 中一些娇小而独特的物种，生长于巨石、悬崖壁以及地面上。这里严禁采摘任何植物，即使是常见植物。游客在游览期间只能拍摄照片。



失物招领

遗失的贵重物品将移交给 Niagara Parks 警察局。普通物品可能留存于 Niagara Glen Nature Centre

自然交易之家道德交易系统

自然交易之家道德交易系统独立于 Niagara Glen Nature Centre 运营，旨在鼓励游客交易天然物品（如岩石、化石、动植物照片等）以获取积分和奖励。根据 Niagara Parks 的“无痕旅游”（Leave no trace）原则，我们强烈

鼓励游客采用拍摄照片、画画、讲述、记录和其他不产生损害的收集方法。

该项目完全采取积分制；交易物品并非为了销售目的。不接受文化作品（如手工制作的物品）。



步道评级分类系统

步道评级分类

Niagara Glen 的所有步道均被划分为“中级”难度，只有 Whirlpool Trail 被划分为“困难”级别。徒步时，建议游客穿着合适的鞋子，携带充足的水。

中级步道



适合大多数具有基本徒步经验的游客；障碍不多；起伏平缓，有小段的陡峭区域。

困难步道



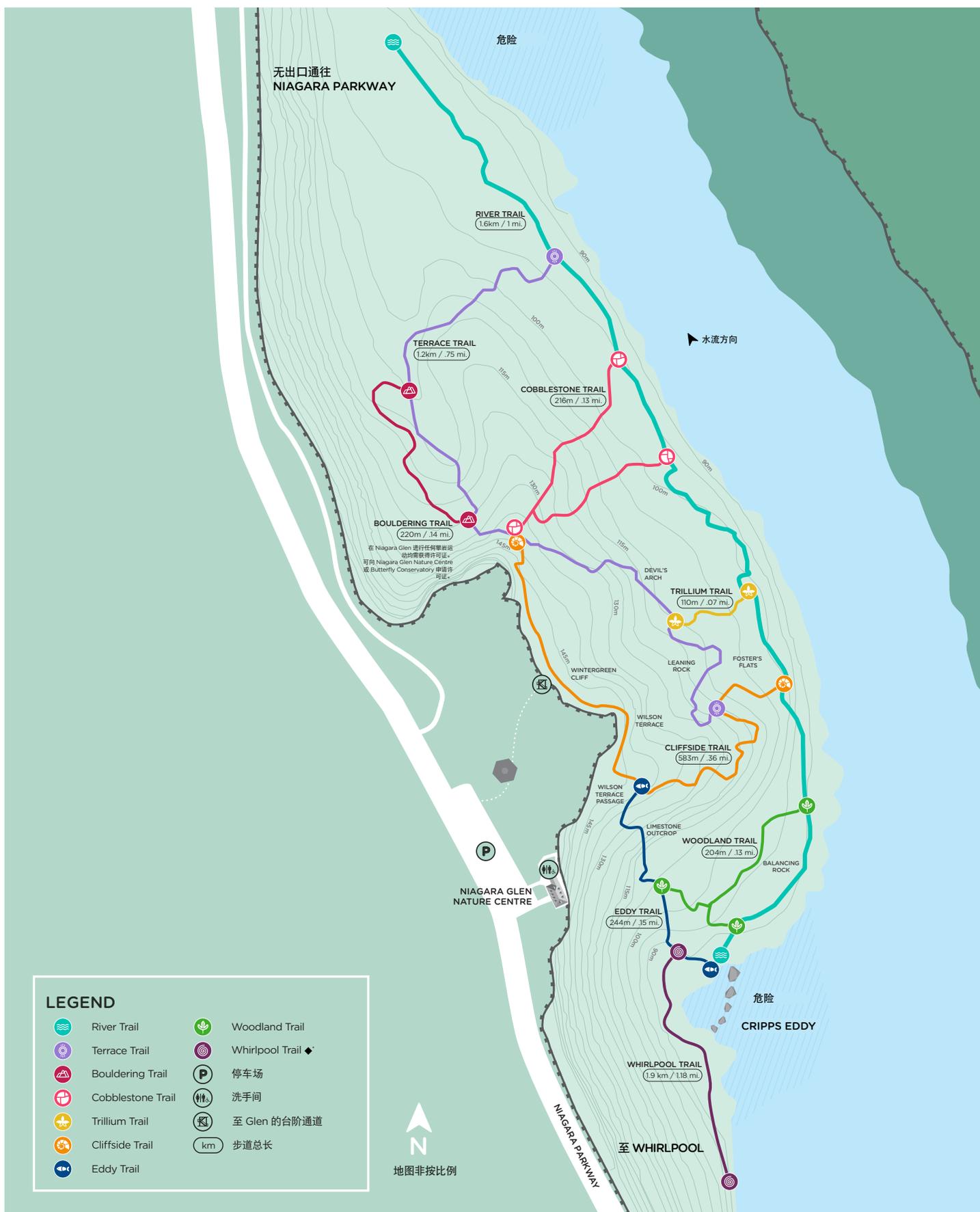
适合经验丰富的徒步旅行者；未铺砌的小径；多段可能持续较长的陡峭区域；障碍较多。

2017 年 10 月，Niagara Parks 对 Niagara Gorge 内的步道实施了新的步道分类和标记系统。该系统根据加拿大公园管理局采用的步道分类系统进行了调整，旨在让游客在怪石嶙峋的 Niagara Gorge 沿线徒步时，能够在卡罗莱纳森林蜿蜒的步道中清楚辨明方向。每条步道都配有一个符号和难度等级。

- 除了 Whirlpool Trail 外，所有步道均被划分为“中级”难度。这些步道适合大多数具有基本徒步经验的游客；障碍不多；起伏平缓，偶尔有小段的陡峭区域。
- Whirlpool Trail 以黑钻标记，提醒徒步游客这是一条高难度的步道。此步道适合徒步经验丰富的游客，路面不平或不规则，沿途有多段陡峭区域和障碍物。
- 部分步道路段包括陡峭的悬崖、崎岖的步道、滑石、上方松散碎石和急流。冬季天气可能会产生其他危险，包括薄冰层以及降雪所带来或遮蔽的危险。宠物必须始终系上牵引带。
- Niagara Gorge 内严禁骑行和游泳。
- Niagara Parks 鼓励所有徒步游客尊重自然保护区，不要乱扔垃圾，始终行走在有标记的步道上，并将带入步道的所有物品带走。徒步旅行需自担风险，请仅拍照和留下脚印！

新步道地图和标记

Niagara Parks 改进了 Niagara Glen 内的步道标记系统，将标记数量几乎翻了一番，同时将标记升级为高可见度的反光塑料标记。



遵循游览路线并始终行走在有标记的步道上

游览路线和休息站仅设在经许可的标记步道内。未经许可的步道未获 Niagara Parks 批准，进入这些步道可能带来严重的生态和安全挑战。为什么行走在有标记的步道上很重要？

1. 土壤压实：土壤压实会妨碍植被形成，导致出现更严重的土壤侵蚀问题。
2. 减少入侵物种传播：许多入侵物种是由人类传播的，其传播方式包括衣服或泥泞的靴子上含有来自受影响地区的种子，或是运输诸如受影响木材等物品。行走在有标记的步道上能限制入侵物种向 Niagara Gorge 敏感区域传播。
3. 开拓未经许可的不安全步道：未经许可的步道不予维护或巡查，进入这些步道可能会导致危险状况，或增加迷路几率。一旦开拓了未经许可的步道，则很难将其修复。偏离标记步道也会导致在定位和实施紧急救援时面临更多困难。
4. 防止意外进入敏感的自然区域：经许可的标记步道经过合理规划，能让游客前往独特的自然区域，同时避开高度敏感的生态区。
5. 增加森林破碎化：在某些情况下，步道可以成为一层屏障，隔离野生动物的活动。限制步道的数量和宽度有助于管理这些自然地区。
6. 毒藤：Niagara Parks 会采取措施清除经许可标记步道沿路的毒藤。在整个 Niagara Gorge 地区，毒藤非常常见。

无痕旅游

原则：

1. 提前计划和准备
2. 在坚固的表面上行走
3. 妥善处置垃圾
4. 不带走一草一木
5. 尊重野生动物
6. 体谅他人

1.提前计划和准备

- 事先了解您将游览的目的地的相关规范和特殊注意事项
- 准备好应对极端天气、危险和可能出现的紧急情况
- 安排好旅程时间，避免高峰期
- 小团体旅游；人数较多时可分为 4-6 人的小团体
- 使用地图和指南针，避免使用岩石、石标、标志旗或标记油漆

2.在坚固的表面上行走

- 坚固表面包括标记步道、岩石、碎石、干草和积雪表面
- 在热门区域，请主要行走在现有步道上
- 在没有植被的区域内活动
- 即使地面潮湿或泥泞，也要尽量保持在步道中间成单行行走，以免加宽步道
- 避开刚受到人为影响的区域

3.妥善处置垃圾

- 把垃圾打包带走；检查您休息的区域是否有垃圾或食物残渣，将所有废物、剩余食物和垃圾装好带走
- 打包带走卫生纸和卫生用品

4.不带走一草一木

- 保存历史；可以观察，但不要碰触文化历史构筑物和文物
- 不要带走您发现的岩石、植物和其他自然物体
- 避免引入或带来外来入侵物种
- 不要搭建构筑物、家具或挖沟

5.尊重野生动物

- 从远处观察野生动物；不要跟随或接近它们
- 不要投喂动物；喂食野生动物会损害他们的健康，改变其自然行为，并使其暴露于捕食者和其他危险中
- 通过妥善存放食物和垃圾，保护野生动物以及您的食物
- 始终照管好宠物，否则请将它们留在家中
- 在敏感时期避开野生动物，例如交配、筑巢、哺乳或冬季

6.体谅他人

- 尊重其他游客，维护体验质量
- 礼貌待人；为其他徒步游客让路
- 在停止休息时不要阻塞步道或阻挡其他徒步游客
- 欣赏大自然的声音；勿大声喧哗或制造噪音

许可/受管制活动

- Niagara Glen 允许和欢迎游客进行徒步、观鸟、摄影等活动
- 攀岩运动（即无绳索的巨石攀爬）是一项受管制的活动，需要事先取得 Niagara Parks 颁发的攀岩许可证
- 游客可以从 Niagara Glen Nature Centre 或 Butterfly Conservatory 取得攀岩许可证。该许可证必须始终随身携带
- 在 Niagara Glen 内，提供带导游徒步也是一项受管制的活动，需要获得导游许可证并完成 Niagara Glen 特定导游测试；办理许可证和参加相关测试请前往 Rapidsview Licence Office 办公室
- 只有取得安大略省颁发的有效捕鱼许可证，才允许在尼亚加拉河沿岸捕鱼；由于水流湍急和定期河水涨落，在捕鱼时请格外小心

适用法规

Niagara Gorge 以及其中的动植物均受到多项省级和联邦法律法规的保护。其中部分法规包括：

《NIAGARA PARKS 法》

- 赋予 Niagara Parks 管辖权，以管辖和管理其边界内的区域，包括但不限于尼亚加拉河走廊的自然和文化遗产。

《安大略省鱼类和野生动物保护法》：

- 管辖野生动物的管理和持有，包括狩猎和捕鱼许可。

《安大略省濒危物种法》和《加拿大濒危物种法》：

- 保护濒临灭绝的物种及其相关栖息地。濒危物种包括局部灭绝、濒危、受威胁和需特别关注的物种。

《安大略省入侵物种法》：

- 管辖持有和传播被视为对全省环境和经济有害的入侵物种。

《候鸟公约法》：

- 为加拿大的大多数候鸟提供保护。该公约签署国包括加拿大、美国和墨西哥。

《渔业法》：

- 赋予联邦管辖权，以适当管理和控制渔业、保存和保护鱼类及其栖息地，以及防止污染。

禁止行为

《NIAGARA PARKS 法》- 第 829 条规定

根据《Niagara Parks 法》- 第 829 条规定，在 Niagara Parks 园区内有以下的行为规定：

在园区内，禁止任何人

- a. 采摘或损坏任何植物、灌木丛或花朵；
- b. 攀爬、挪动或损坏任何树木或篱笆；
- c. 攀爬、挪动或损坏任何长椅、座位、纪念碑或标志；
- d. 攀爬、涂污或损坏任何桥梁、墙壁或类似构筑物；
- e. 涂污或损坏任何建筑物；或
- f. 涂污或损坏 Niagara Parks 内的任何其他物业。
- g. 在园区内乱扔乱丢（或使他人乱扔乱丢）任何材料或垃圾；
- h. 允许马匹、犬只或其他动物在园区内自由行走；
- i. 除非获得园区管理员的许可，否则在园区内不得骑马；
- j. 在规定的游泳区外游泳或沐浴；
- k. 持有气枪、火器、气枪或弹簧枪、射箭设备或弹弓；或
- l. 未经园区管理员的许可，发射或投放任何鱼雷、火箭或烟花。
- m. 除了 Niagara Parks 提供的壁炉或在 Niagara Parks 指定的野餐区或停车场使用便携式火炉或烧烤炉之外，任何人不得在园区内的其他地方生火，除非取得园区管理员的许可和受其监督。
- n. 在园区内贴有禁止标志的草地、草坪或草皮上步行或以其他方式践踏。
- o. 使用侮辱性或攻击性语言，或进行任何干扰他人使用和享受园区的行为；
- p. 投掷石头或其他投射物；
- q. 为任何个人、商业出租屋、餐厅或酒店招揽生意或赞助；
- r. 请求、征集或邀请订阅或捐赠；
- s. 出售或代销任何物品、物件或服务，除非得到 Niagara Parks 的书面授权；
- t. 向任何人提供或在任何车辆上或其内部放置任何宣传单、小册子、传单、广告或其他书面材料；
- u. 在午夜到日出期间在园区内游荡；
- v. 将车辆停在 Niagara Parks 指定的停车区域之外；
- w. 将车辆停在残障人专用停车位上（除非该车辆被标记为供残障人使用）；
- x. 在指定时间以外的其他时间段将车辆停在 Niagara Parks 指定的停车区中；
- y. 在午夜至凌晨 6 时之间在 Niagara Parks 指定的露营地以外的地方停放车辆；
- z. 狩猎、诱捕或骚扰任何鸟类或动物；
- aa. 损坏或破坏张贴的通知；

- ab. 如果园区管理员出于合理和可能理由认为某人违反了此法规要求，则可以将其带离园区；在发生任何违规行为后，Niagara Parks 可以取消该人与园区有关的任何许可。
- ac. 取消许可后，被许可人不得要求退还费用、通行费或入场费。
- ad. 未经 Niagara Parks 允许，在之后 72 小时内，被驱离园区的人员不得进入或试图进入园区内。
- ae. 除了由 Niagara Parks 提供的船舶下水滑道外，任何人都不得在 Niagara Parks 管辖的尼亚加拉河区域岩堆或前滨的任何位置上放置或允许放置任何摩托艇、划艇、帆船、独木舟、平底船、冰船、筏子、水上滑艇或任何类型的船只。
- af. 未持有 Niagara Parks 发放的导游许可证，任何人不得有偿引导游客在公园内活动。
- ag. 除非运营者持有 Niagara Parks 发放的导游证，否则任何人不得在公园内运营或允许运营 1 类或 2 类观光车。
- ah. 申请人以优异表现完成由 Niagara Parks 安排的观光信息测试，并提交相关证明，证明其在申请前两年内没有被判处有期徒刑两年以上的任何罪行，且以往没有违反本法规制定的任何规定，方可获得导游许可证。

保护濒危物种

由于栖息地丧失、外来物种入侵、疾病和气候变化等问题，生活在 Niagara Gorge 中的许多本地物种如今正处于困境之中。例如，Niagara Gorge 历史上拥有 600 多种植物，但是，现在只剩下不到 400 种。尼亚加拉河走廊地处许多南方物种的北部界限，也是许多北方物种的南部界限，属于生物多样性热点地区。但不幸的是，这里的濒危物种密度也是安大略省内最高的地方。作为这片辽阔土地的守护者，Niagara Parks 致力于与我们的合作伙伴携手保存和保护面临灭绝威胁的物种。

濒危物种定义

灭绝：在地球上任何地方都不复存在的物种。

局部灭绝：在安大略省野外不复存在、但在其他地方存在的任何本地物种。

濒危：在安大略面临灭绝或局部灭绝的任何本地物种。

受威胁：在安大略省内有可能变得濒危的任何本地物种。

需特别关注：对人类活动或自然灾害特别敏感的任何本地物种。

濒危物种定义

- 北部暗棕脊口鳅只生活在安大略省的 Niagara Gorge。这种濒危物种栖息在峡谷内多处地方，对其栖息地内的水质变化高度敏感。
- 鳄龟属于需特别关注的动物。这种动物曾经很常见，是加拿大体形最大的淡水龟，大部分时间都生活在水中。与安大略省大多数爬行动物和两栖动物一样，鳄龟长期受到栖息地丧失、掠食、偷猎和路杀的威胁。
- 鹿果树是蓝莓家族中一种列为受威胁的灌木。在 Niagara Gorge 内生长着少量的鹿果树，因此一直在努力减少步道上的徒步者对其栖息地的影响。除此之外，在安大略省，就只有 Kingston 附近区域还能看到鹿果树。
- 红果桑 (*Morus rubra*) 被列为濒危的稀有本地树种。Niagara Gorge 拥有 21 棵已知红果桑树，据报道这里是安大略省仅有的 10 处生长着红果桑的地点之一。纯红果桑很少有，因为它们经常与白果桑杂交，而白果桑原产于中国，在北美经常用作观赏灌木。

灭绝和局部灭绝物种

- 在 Niagara Gorge 看到最后一条木纹响尾蛇是在 1941 年。现在，这种动物在安大略省被视为局部灭绝。遗憾的是，所有响尾蛇物种常常是由于人们害怕被咬而故意猎杀的。目前，在安大略省仅存的唯一一种本地野生响尾蛇物种是东部侏响尾蛇。这种响尾蛇目前被列为受威胁物种。
- 西洋参在 Niagara Glen 被列为局部灭绝，但在安大略其他地区仍有野生西洋参分布。因为据说其根部具有药用特性，所以被非法采摘，从而导致其濒危。

入侵物种注意事项 (防止入侵物种传播)

Niagara Parks 积极控制非本地外来入侵物种的传播，以保护更敏感的本地植物物种及其栖息地。入侵物种会中断食物网、破坏栖息地并引入寄生虫和疾病，因此可能导致本地物种濒危。

最具侵害性的入侵物种包括常见的药鼠李 (*Rhamnus cathartica*)、欧鼠李 (*Frangula alnus*)、臭椿 (*Ailanthus altissima*)、复叶槭 (*Acer negundo*)、挪威槭 (*Acer platanoides*)、葱芥 (*Alliaria petiolata*) 和欧洲常见的芦苇 (*Phragmites australis*)。

您可以通过以下方式阻止入侵物种传播：

- 清洁您的装备和宠物
- 购买本地物种和非入侵物种
- 避免运输木材
- 报告目击入侵事件
- 管理好您在随身物品上发现的入侵物种
- 妥善处置入侵物种
- 了解并遵守有关入侵物种的规则

省级法规

在安大略省，《入侵物种法》(Invasive Species Act) 概述了预防和控制入侵物种传播的相关规定。进口、拥有、存放、释放、运输、繁殖/种植、购买、出售、租赁或贸易被禁止的入侵物种均为非法。如果您在捕鱼时偶然发现了禁止入侵的鱼类、无脊椎动物或植物，您必须立即销毁它，以免其繁殖或生长。

野生动植物注意事项

在 Niagara Gorge 生活着丰富的动植物。人人都有责任避免人与野生动植物之间的冲突。保护野生动植物的注意事项包括：

- 尊重野生动植物，在观赏时保持安全距离；不要碰触野生动物及其巢穴或幼崽。
- 除了拍照和留下足迹，请勿拿走或留下其他物品。
- 请勿喂食或以饵引诱野生动物，并将食品垃圾丢弃在野餐区/烹饪区指定的垃圾桶内。野生动物即使看起来营养不良也能自行获取食物，不需要人工干预。喂养会对野生动物造成多种行为和身体上的影响，这些影响通常是负面的。喂食的影响包括：
 - 营养不良
 - 传播疾病
 - 非自然性的行为（丧失对人类的恐惧）
 - 污染
 - 数量过多
 - 延迟迁徙或停止迁徙
 - 杂交增多
- 请勿接触野生动物；接触野生动物可能对人类和动物本身都有害。许多野生动物身上还携带可以传染给人类的寄生虫。
- 不要挪动野生动植物；即使它看上去似乎已经被遗弃，也勿将其从栖息地中移走。如果动物受惊或受伤，请将情况反映给当地动物保护协会。
- 遇到土狼的情况并不多见，但一旦发生这种情况：
 - 抱起小孩和宠物
 - 不要逃跑或背向土狼
 - 将双手高举过头并摇晃
 - 尽量让自己强势且声势浩大！大声喊叫“走开！”
 - 慢慢后退
 - 使用恐吓式技巧，如打开雨伞、扔东西或摇动钥匙
- 请勿让自己的宠物去追逐、骚扰或围困野生动物。在 Niagara Parks 内必须始终为所有犬只系牵引绳。
- 留意脚步和手扶握的位置；有些动物（如蝶螈）生活在岩石和木桩下或是落叶丛中，因此请尽量避免踩在岩石和倒塌木桩上，保持行走在有标记的步道上。还有一些动物喜欢躲藏或栖息在岩石、树木和洞穴缝隙中。

· 现存野生动物物种

- 在尼亚加拉河走廊栖息着众多动物物种。除了常见的白尾鹿，还可不时看到土狼、赤狐、水貂、海狸、灰松鼠、花栗鼠、臭鼬、浣熊和其他啮齿类动物。在 Niagara Parks 中还能看到加拿大大部分地区很少见的负子鼠。
- 由于在 Niagara Gorge 过冬的鸟类物种繁多，因此该峡谷被指定为“重点鸟类保护区”。除了在 Niagara Gorge 中发现的 19 种鸟类物种以外，其他常见的物种还包括红尾鹰、游隼、红头美洲鹫、冠蓝鸦以及加拿大鹅和众多鸭类物种。
- 尼亚加拉河走廊也是多种两栖动物和爬行动物的栖息地，包括青蛙、蟾蜍、蝾螈、蛇和乌龟。不幸的是，许多这些物种都对栖息地的变化非常敏感，因此正面临灭绝危险。
- 根据季节变化，在尼亚加拉河沿岸能听到各种各样的青蛙和蟾蜍的叫声。这些物种包括春雨蛙、三锯拟蝗蛙、北美豹蛙、池蛙、牛蛙和美洲蟾蜍。美洲蟾蜍的皮肤干燥、有疣状，很容易识别。蟾蜍通常生活在陆地，而青蛙则需要潮湿的地方生存。
- 在 Niagara Gorge 随处可见阿勒格尼山脉暗棕脊口螈、北部暗棕脊口螈和北部红背脊口螈。蝾螈是形似蜥蜴的有趣生物，其表面皮肤湿润，像青蛙一样，因而需要生活在水中或河水附近的栖息地，或是在岩石和原木等地方下面寻找庇护。一些蝾螈物种一生都生活在水里，有些是半水生，有些则是在成年后完全成为陆生动物，具体视物种而定。蝾螈的独特之处在于，它们断掉的肢体以及其他身体部位可以再生。
- 在 Niagara Gorge，蛇很常见，但幸运的是没有毒蛇……至少现在已不复存在。这里常见的蛇类物种包括东部无毒花蛇、牛奶蛇和北部水蛇。

其他危险：中暑、壁虱、藤

中暑

当人在工作时产生过多体热，加上受气温、湿度、空气移动、太阳辐射或热表面/热源以及身上所穿衣服的影响时，就有可能发生热疾病。身体通过皮肤上的汗液蒸发而自我冷却。湿度太高就会影响人体的自我冷却能力。当体温过热而造成皮肤无法冷却时，就可能会出现严重健康问题，包括：

- **热疹**：微小的红色皮疹，有刺痛、瘙痒感
- **热痉挛**：剧烈的肌肉疼痛
- **热衰竭**：过热和脱水造成的后果。
 - 症状包括面色苍白、头晕、恶心、呕吐、晕厥和体温中度升高
 - 休息、喝水、冷敷/冰袋和凉爽的环境可以有助于缓解症状
- **中暑**：由于身体无法自我冷却，导致体温升至临界水平
 - 症状包括神志不清、非理性行为、失去知觉、抽搐、皮肤干热和体温异常升高
 - 请立即致电 9-1-1 就医

热应激的征兆和症状：

- 晕眩
 - 头痛
 - 虚弱
 - 心跳加速
 - 恶心/痉挛
 - 胸痛
 - 呼吸困难
 - 腹泻
- 如果出现以下症状，请立即就医：
- 体温升高
 - 皮肤干燥、潮红（不再出汗）
 - 神志不清，失去意识

预防热应激：

- 喝足量水，避免口渴。在高温下进行中度到重度工作时，每 15 至 20 分钟大约要喝 1 杯水
- 电解质对于肌肉功能很重要。一般来说，北美人们的饮食习惯通常已经含有能适应大多数工作条件的足够盐分，但在炎热环境中工作仍然可能导致盐分不足。为了补充因出汗而流失的盐分，请吃咸味食物；不建议食用盐片。如果您正在服药或有健康问题，请咨询医学专业人士
- 在凉爽/荫凉的地方休息
- 根据任务和环境穿着适当的衣服（涂抹防晒霜）
- 避免摄入酒、咖啡因和碳酸饮料
- 在极端天气时要多休息
- 学会辨识热应激的征兆和症状

影响耐热能力的因素：

- 年龄：随着年纪增长，身体的排汗能力可能会下降
- 身体状况和健康：整体健康和体能会影响您的耐高温能力
- 处方药：某些药物可能会影响出汗能力，也可能影响皮肤耐受阳光的能力（如果不确定，请咨询您的医生或药剂师，了解您正在服用的药物）

阳光暴晒：

- 切记，除了晴天，在阴天、雾霾天气也会有紫外线。
- 上午 11 时至下午 4 时期间的紫外线最强；如可能，请限制在此时间段暴露于阳光的时间，并涂抹防晒霜
- 选择 SPF 15 或以上的防晒霜
- 出门前至少 30 分钟涂抹防晒霜，要特别注意涂抹耳朵、脸部、头皮、脖子、肩膀和背部；按照产品说明补涂
- 进行户外活动或休息时，请选择有树荫的地方
- 佩戴太阳眼镜，预防紫外线对眼睛的伤害
- 建议佩戴带后盖的宽边帽，以保护颈部皮肤
- 户外工作者应该知晓防晒霜分发器的位置，并按要求使用

备注：含有避蚊胺（DEET）的驱虫剂可能会降低防晒霜的效力。为了减少这种影响，请在涂抹防晒霜 30 分钟后再涂驱虫剂。

壁虱和莱姆病

壁虱是一种体形较小的深色硬壳虫，可以通过身上的钳子粘附在衣物上，并可能会在衣物上逗留数小时后才开始叮咬和吸血。壁虱叮咬是无痛的，人们可能不知道自己已经被咬。壁虱会将其钳子插入皮肤中，以其宿主（人或动物）的血液为食。

壁虱对健康的危害

莱姆病是一种由被称为伯氏疏螺旋体菌的细菌感染的疾病。在安大略省，只有被黑脚壁虱（旧称“鹿蜱”）叮咬才会感染这种疾病。并非所有黑脚壁虱都感染了这种细菌。壁虱必须附着吸血至少 24 小时才能传播莱姆病。早期症状和征兆可能包括发烧、头痛、肌肉和关节疼痛、疲劳、腺体肿胀和皮疹扩大。这些症状通常在一到两周内出现，但也可能会在被感染壁虱叮咬后三天或长达数月内才出现。如果被壁虱咬到后出现这些症状或感到不适，请立即就医。在大多数情况下，莱姆病可通过抗生素治愈。

如何保护自己

- 穿浅色衣服有助于更容易发现壁虱
- 穿长衫和长裤
- 如果头顶容易碰到植物，请佩戴帽子
- 穿上高帮鞋袜，把裤子塞进袜子里
- 在衣物和裸露皮肤上使用含有避蚊胺 (DEET) 或埃卡瑞丁 (Icardin) 的驱虫剂或喷雾防虫剂
- 在从事户外活动后，立即进行全身检查，查看是否有壁虱，并要特别留意头皮、脚踝、腋窝、腹股沟、肚脐和耳后及膝盖等部位；用镜子检查背部或让别人帮您检查
- 在户外活动后尽快洗澡，以冲洗掉可能尚未附着皮肤的壁虱
- 将衣服放在烘干机中高温烘干一小时，以杀死残留壁虱

除去壁虱

- 佩戴手套或用布料、纸巾保护您的双手
- 如果壁虱已经附着在您的身体上，请使用镊子或壁虱去除工具，尽可能地贴近皮肤夹住壁虱；不要用手指去夹
- 笔直拔出壁虱，动作要柔中带劲，以确保拔出整只壁虱（包括头部）；不要挤压壁虱，也要避免压扁其身体
- 除去壁虱后，将其放置在密封好的容器中，比如医用螺口瓶，并将其提交给公共卫生部门进行检测；用酒精和/或肥皂水彻底清洁咬伤部位

毒藤

Niagara Parks 尽一切努力确保将步道附近的毒藤清除，但这种植物在我们的整个自然区内非常普遍。请记住其外观特征！

- 毒藤是一种四处伸展或攀爬的木质藤本植物，能引起瘙痒性皮炎。除 Newfoundland 外，在加拿大的每个省都能发现毒藤。在 Niagara Gorge，毒藤广泛分布于各处。
- 毒藤通常为三叶状，可能是生长在地面的小型植物，也可能是缠绕在树上和岩石上的藤蔓，甚至可以形成灌木丛。请小心谨慎，保持在步道上行走！
- 毒藤的所有部分（包括根部）都含有有毒的树脂漆酚。误触到这种植物的任何破裂部分都有可能引起反应。
- 碰触后，大部分人在 24 至 48 小时内出现症状。反应程度取决于个体敏感性和与皮肤接触的汁液量。发炎部位通常会形成水泡，导致剧烈瘙痒感。
- 虽然宠物在碰触到毒藤后可能不会出现症状，但它们的皮毛会吸收这些有毒树脂（油质），进而转移给人类。
- 如果吸入了燃烧毒藤产生的烟雾，肺壁上会出现皮疹，从而导致极度疼痛，甚至可能致命的呼吸问题。如果误食了毒藤，可能会伤害消化道、气道、肾脏或其他器官。
- 如果您碰到毒藤，请立即用肥皂和冷水清洗。请记得使用冷水清洗，因为热水会令毛孔舒张，加速有毒树脂渗入皮肤内部。
- 如果情况恶化，请就医。接触到毒藤后导致的皮肤刺激（瘙痒、发红、发炎、水泡，严重时还会导致湿疹）通常在 7 至 15 天内消失。
- 在毒藤生长的区域或附近工作过后，请将当时穿的衣物小心脱下，并用热肥皂水清洗，在户外晾晒多天。在处理可能受污染的物品时请记得佩戴手套。请勿将可能沾有毒汁的衣物与其他衣物一起清洗，以免交叉污染。

紧急求助电话

- 遇到紧急情况，请拨 9-1-1。