

دخان حرائق الغابات وصحتكم

مقدّمة

يمكن أن يؤثر دخان حرائق الغابات على نوعية الهواء في المناطق الريفية والمدينية، ويمكن أن يؤثر هذا الدخان على صحة الناس.

تقدم هذه النشرة معلومات عن دخان حرائق الغابات، وكيف يمكن أن يؤثر على صحتكم وصحة عائلتكم، وما يمكنكم فعله لتجنب أو لتخفيف التأثيرات الصحية المحتملة.

ما هو دخان حرائق الغابات؟

يحتوي دخان حرائق الغابات على جسيمات من أحجام مختلفة، وبخار الماء، والغازات ومن ضمنها أول أكسيد الكربون، وثاني أكسيد الكربون، وأكسيدات النتروجين (أكسيد الآزوت).

والجسيمات الأكبر حجماً تكون مرئية بالعين المجردة وتحتوي على الأبخار والجمرات الخ المحترقة. وتساهم هذه الجسيمات في "الضباب الخفيف" المرئي عندما يكون الحريق مشتعلًا. وهي عادة كبيرة إلى حد لا يمكن تنفسها إلى الرئتين، ولكن يمكن أن تسبب تهيج الأنف والحلق والرئتين.

وبالمقابل، فإن الجسيمات الدقيقة (واحد من ثلاثين من عرض شعرة إنسان) والغازات، تكون صغيرة إلى حد يمكن تنفسها عميقاً داخل الرئتين، ويمكن أن تؤثر على صحتكم.

كيف يمكن أن يؤثر دخان حرائق الغابات على صحتي؟

تعتمد كيفية تأثير دخان حرائق الغابات عليكم على عمركم، والحالات الطبية التي قد تكون لديكم، مثل الربو أو مرض القلب، وطول فترة تعرّضكم للدخان.

وعادة يجد معظم البالغين بأن التأثيرات من جراء التعرّض لفترات قصيرة للدخان تزول بسرعة بعد تلاشي الدخان. وتشمل علامات التهيج من الدخان حكاك العينين، وألماً في الحنجرة، وسيلان الأنف، والسعال بشكل عام.

والأطفال، وكبار السن، والمدخنون، والأشخاص الذين لديهم حالات طبية مثل حالات قلبية أو رئوية، يكونون أكثر تحسّساً لتأثيرات تنفس الجسيمات الدقيقة. ويمكن أن يستغرق ظهور الأعراض فترة من الزمن وأن تصبح أسوأ.

ومن المهم جداً أن يقوم الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية بتناول أدويتهم، واتباع خطة معالجتهم، وطلب المشورة الطبية الفورية إذا أصبحوا عليين.

ماذا بالنسبة لارتداء أقنعة الوجه؟

أقنعة الوجه الورقية العادية أو تغطية الفم والأنف بالمحارم القماشية أو عصابة الرأس bandannas، لا تنقي دخان حرائق الغابات من الجسيمات الدقيقة، وتبعاً لذلك فهي عموماً غير مفيدة جداً في حماية رئتكم.

الأقنعة الخاصة (تدعى 'P1' أو 'P2') ملائمة لتنقية دخان حرائق الغابات. وهي متوفرة من أغلب محلات الخردوات hardware stores، وعموماً تقدم مستوى حماية أعلى ضد استنشاق الجسيمات الدقيقة.

ولكن يتعيّن عليكم قبل تقريركم ارتداء قناع الأخذ بالاعتبار الأمور التالية:

- قد يكون حاراً ومزعجاً لارتدائه.
- إذا كانت حواف القناع حول الوجه والفم غير محكمة السد (فمثلاً الرجال الذين لديهم لحية لن تكون حواف القناع محكمة السد) سيكون القناع أقل فعالية بكثير.
- لا تقوم الأقنعة بتنقية الهواء من غازات مثل أول أكسيد الكربون.
- يمكن أن تجعل الأقنعة التنفس بشكل طبيعي أكثر صعوبة، لذا يتعيّن على أي شخص يعاني من حالة قلبية أو رئوية الحصول على مشورة طبية قبل استعمالها.
- من الأفضل في أحيان كثيرة البقاء في الداخل، بعيداً عن الدخان، إلا إذا كان لا يمكنكم تجنب العمل في الخلاء.

تدابير احتياطية - ما الذي يمكنني فعله؟

للتقليل قدر الإمكان من التأثيرات الصحية خلال حالة دخان حرائق غابات خذوا بالاعتبار:

- التقليل قدر الإمكان من النشاطات الجسدية في الخلاء (التمارين تشجّع تنفس الجسيمات الدقيقة عميقاً داخل الرئتين). الأشخاص الذين يعانون من حالات رئوية أو قلبية يتعيّن عليهم على وجه الخصوص الاستراحة قدر الإمكان، والبقاء بعيداً عن الدخان.
- عندما تكونوا في الداخل، حافظوا على بقاء الأبواب والنوافذ مغلقة. وإذا كان لديكم مكيف هوائي قوموا بتشغيله وعبروه على 'recycle or recirculate'. سوف يقلل ذلك من مقدار الدخان الداخل.
- إذا كان منزلكم يصبح حاراً جداً إلى حد يسبب الإزعاج، أو يسمح بدخول الهواء من الخارج، خذوا استراحة بالذهاب إلى مكتبة المجتمع المحلية أو مركز تسوّق مكيف.

للمزيد من المعلومات

للمزيد من المعلومات عن حرائق الغابات والدخان، اتصلوا بـ:

- قسم الصحة البيئية Environmental Health Section في بلديتكم المحلية.
- وحدة الصحة البيئية Environmental Health Unit في دائرة الخدمات البشرية Department of Human Services على الرقم 1300 761 874.
- نشرات أخرى متعلقة بحرائق الغابات والصحة العامة، ومن ضمنها مخاطر على عقاركم بعد حريق غابات Hazards on Your Property after a Bushfire، ونصائح للأشخاص الذين لديهم خزانات مياه ويسكنون في مناطق متأثرة بحرائق الغابات Advice for people with water tanks living in bushfire affected areas.

يمكن تنزيل هاتين النشرتين من:

www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires أو يمكن الحصول عليهما بالاتصال بوحدة الصحة البيئية في دائرة الخدمات البشرية على الرقم 1300 761 874.

- عندما تكونوا داخل المنزل تجنبوا قدر الإمكان مصادر التلوث الهوائي الأخرى، ومن ضمنها الدخان من السجائر أو أفران الحطب أو الشموع المشتعلة، وتجنبوا استعمال الأجهزة التي ليست مجهزة بمدخنة لتصريف الغاز، أو إثارة الرماد الدقيق من جراء الكنيس أو استعمال المكنسة الكهربائية.
- إذا حصل انقطاع في الظروف الدخانية، اغتنموا الفرصة لتهوية منزلكم لتحسين نوعية الهواء داخله.
- يتعين على أي شخص يعاني من حالة رئوية أو قلبية الاحتفاظ بأدوية تكفي لمدة ٥ أيام على الأقل. ويتعين على الأشخاص الذين يعانون من الربو اتباع خطتهم الشخصية لتدبير التعامل مع الربو.
- يتعين على أي شخص يعاني من مشاكل تنفسية أو ألم صدري طلب المشورة الطبية الفورية.
- إذا لم يكن لديكم مكيف هوائي اتخذوا خطوات لتخفيف التوتر جراء الحرارة المرتفعة، وخاصة عند الصغار جداً، أو الأشخاص المرضى، أو كبار السن. (ارجعوا إلى الروابط في موقع الإنترنت http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires للاطلاع على معلومات عن التوتر من جراء الحرارة المرتفعة والتعامل مع تأثيراته). لمعرفة آخر المستجدات عن ظروف الحرائق والدخان استمعوا إلى محطة الراديو المحلية أو شاهدوا التلفزيون. اتصلوا بخط معلومات حرائق الغابات على الرقم 1800 240 667. (هاتف مجهزة بألة طباعة للصم TTY اتصلوا على الرقم 1800 555 677، وبعد ذلك اطلبوا الرقم 1800 240 667).
- عندما تصبح ظروف الدخان "خطرة" يتعين على الجميع البقاء داخل المنزل، وتجنب القيام بنشاطات خارج المنزل قدر الإمكان. ويتعين إيقاف المناسبات الرياضية التي تجري في الخلاء. ويتعين على الأشخاص الذين يعانون من التحسس الأخذ بالاعتبار الانتقال مؤقتاً بعيداً عن المنطقة المتأثرة بالدخان، والمكوث مع أصدقاء أو أقرباء.