

Dim šumskog požara i vaše zdravlje

Croatian

Uvod

Dim šumskog požara može umanjiti kvalitetu zraka na gradskom i urbanom području. Ova vrsta dima može ugroziti ljudsko zdravlje.

Ova informativna brošura pruža informacije o dimu šumskog požara, načinu na koji on može djelovati na vaše zdravlje i zdravlje vaše obitelji i mjere koje morate poduzeti da biste izbjegli ili umanjili potencijalne zdravstvene probleme.

Dim šumskog požara – što je to?

Dim šumskog požara sadržava čestice različite veličine, vodenu paru i plinove, uključujući ugljični monoksid, ugljični dioksid i različite okside dušika.

Veće čestice vidljive su golim okom i sadržavaju sagorjeli otpad, užarene čestice itd. One doprinose pojavi vidljive izmaglice, očite kada gori vatra. One su u načelu prevelike da bi se duboko udahnule u pluća, ali mogu izazvati iritaciju nosa, grla i pluća.

U usporedbi, sitnije čestice (jednu tridesetinu širine prosječne ljudske dlake), kao i plinovi, dovoljno su male da bi se udahnule duboko u pluća i mogu oštetiti vaše zdravlje.

Na koji način dim šumskog požara može utjecati na moje zdravlje?

Kako će dim djelovati na vas, ovisit će o vašim godinama, eventualnim oboljenjima poput astme ili bolesti srca i dužini izloženosti.

Zdrave odrasle osobe primijetit će da posljedice kratkotrajne izloženosti dimu nestaju ubrzo nakon njegovog nestanka. Simptomi iritacije dimom uključuju suzne oči, bolove u grlu, curenje nosa i kašalj.

Djeca, starije osobe, pušači i osobe sa ranijim oboljenjima srca ili pluća (uključujući i astmu) su osjetljiviji na posljedice udisanja sitnih čestica dima. Simptomi se mogu razvijati duže i biti teži.

Vrlo je važno da osobe sa ovim zdravstvenim problemima uzimaju svoje lijekove, slijede svoj plan liječenja i ukoliko im se zdravlje pogorša, odmah potraže medicinsku pomoć.

Trebam li nositi masku za lice?

Obične maske od papira protiv prašine, rupčići ili marama, ne zadržavaju prolaz sitnih čestica dima šumskog požara, pa u principu nisu podobne za zaštitu pluća.

Posebne vrste maski (tzv. 'P1' ili 'P2') su podobne za sprječavanje udisanja čestica dima koje se nalaze u zraku. One se mogu naći u većini trgovina alatom i u načelu osiguravaju veću zaštitu od udisanja sitnih čestica.

Međutim, prije nego što se odlučite staviti masku, morate uzeti u obzir slijedeće:

- da ispod maske može biti vruće i neudobno
- da ukoliko maska dobro ne prijanja uz lice (npr. osobama koje imaju bradu), ona možda neće biti vrlo djelotvorna.
- Maska neće zadržati plinove poput ugljičnog monoksida
- Korištenje maske otežava disanje, pa će osobama koje već imaju problema sa srcem ili plućima, prije odluke da se maska koristi, možda trebati liječnički savjet.
- Uvijek je bolje ostati u zatvorenoj prostoriji, što dalje od dima, osim ukoliko ne možete izbjeći rad na otvorenom.

Mjere opreza u svrhu zaštite zdravlja - što mogu učiniti?

Da biste što više umanjili moguće zdravstvene probleme izazvane dimom šumskog požara, pokušajte:

- Smanjiti tjelesnu aktivnost dok ste vani (vježbanje uzrokuje dublje udisanje sitnih čestica). Osobe sa zdravstvenim problemima, posebno sa oboljenjima srca ili pluća, trebaju što više mirovati i udaljiti se od dima.
- Kada ste unutra, držite prozore i vrata zatvorenima. Ako imate klima-uređaj, podesite ga na 'recycle' ili 'recirculate'. To će ograničiti ulazak dima u prostoriju.
- Ako vam je u vašoj kući prevruće ili ako ona propušta vanjski zrak, otidite u mjesnu knjižnicu ili šoping centar.
- Kada ste unutra, izbjegavajte druge izvore zagađenja zraka što je više moguće, uključujući i dim cigarete, peći na drva, svijeća, plinskih aparata bez odvoda ili podizanje prašine metenjem ili usisavanjem.
- Ukoliko dođe do dimnog predaha, iskoristite priliku i prozračite kuću da biste poboljšali kvalitetu unutrašnjeg zraka.

- Osobe sa oboljenjima srca ili pluća, trebale bi držati pri ruci najmanje petodnevnju zalihu lijekova. Osobe sa astmom, trebale bi se pridržavati svog osobnog plana kontrole ove bolesti.
- Osobe koje imaju problema sa disanjem ili bolove u prsima, trebaju odmah potražiti liječničku pomoć.
- Ako nemate klima uređaj, poduzmite potrebne korake da biste umanjili toplinski stres, pogotovo za djecu, bolesne i starije osobe (pogledajte linkove na: http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires za informacije o toplinskom stresu i njegovom utjecaju na zdravlje). Za mjesne novosti o požarnim i dimnim uvjetima, poslušajte vašu mjesnu radio-stanicu ili gledajte televiziju. Kontaktirajte otvorenu telefonsku liniju sa informacijama o požaru (Bushfire Information Line) na 1800 240 667. (TTY za gluhe osobe - nazovite 1800 555 677, a onda tražite da vas spoje na 1800 240 667).
- Kada dimni uvjeti postanu opasni, svi bi trebali mirovati u zatvorenom, i što je više moguće izbjegavati vanjske aktivnosti. Sportske aktivnosti na otvorenom, trebale bi se otkazati. Osobe osjetljive na dim, trebale bi razmisliti o privremenom odlasku izvan područja gdje se nalazi dim i ostati sa prijateljima ili rođacima.

Dodatne informacije

Za dodatne informacije o šumskom požaru i dimu, kontaktirajte

- Odjel za zaštitu zdravlja prirodnog okoliša (Environmental Health Section) u vašem općinskom vijeću ili
- Jedinicu za zaštitu zdravlja prirodnog okoliša Ministarstva za društvene usluge (Environmental Health Unit, Department of Human Services) na 1300 761 874.
- Ostale informativne brošure o šumskom požaru i društvenom zdravlju, uključuju: [Hazards on Your Property after a Bushfire](#) (Opasnosti na vašem posjedu nakon šumskog požara) i [Advice for people with water tanks living in bushfire-affected areas](#) (Savjeti za osobe koje imaju cisterne za vodu i žive na području koje je često zahvaćeno šumskim požarom).

Obje brošure mogu se skinuti sa:

www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires ili ih možete dobiti poštom, ako nazovete Jedinicu za zaštitu zdravlja prirodnog okoliša, Ministarstva za društvene usluge (Environmental Health Unit, Department of Human Services) na 1300 761 874.