

Чадот од шумски пожар и вашето здравје

Macedonian

Вовед

Чадот од шумски пожар може да влијае на квалитетот на воздухот во селските и градските подрачја. Тој чад може да влијае на здравјето на луѓето.

Овој информативен лист дава информации за чадот од шумски пожар, како тој може да влијае на вашето здравје и на здравјето на вашето семејство, и какви постапки може да преземете за да ги избегнете или намалите можните штетни влијанија врз здравјето.

Чад од шумски пожар - што е тоа?

Чадот од шумските пожари содржи честички со различна големина, водена пара и гасови, вклучувајќи јаглероден моноксид, јаглероден диоксид и азотни оксиди.

Поголемите честички се видливи со голо око и се состојат од опожарени остатоци, жар, итн. Тие честички придонесуваат за создавањето на видливата "замагленост" кога има пожар. Тие обично се премногу големи за да бидат вдишани длабоко во белите дробови, но може да ги надрознат носот, грлото и белите дробови.

За разлика од нив, поситните честички (големи колку 1/30 од едно просечно дебело влакно коса) и гасовите се доволно мали за да бидат вдишани длабоко во белите дробови и може да влијаат на вашето здравје.

Како може шумскиот пожар да влијае на моето здравје?

Како ќе влијае чадот на вас зависи од вашата возраст, постојните здравствени состојби како што се астма или срцево заболување, и од тоа колку долго време сте изложени на чадот.

Општо земено, последиците од краткотрајна изложеност на чад кај здрави возрасни лица минуваат набргу откако чадот ќе се развее. Знаци на надрознатост од чад се јадеж во очите, болка во грлото, течење на носот и општо кашлање.

Децата, постарите луѓе, пушачите и луѓето со претходни срцеви или белодробни заболувања (вклучувајќи и астма) се почувствителни на дејството од вдишаните ситни честички. Може да мине извесно време пред да се појават и да се влошат знаците.

Многу е важно луѓето со претходни заболувања да ги земаат своите лекови, да го следат својот план за лекување и веднаш да побараат совет од лекар ако се почувствуваат лошо.

Што ако носам маска на лицето?

Обичните хартиени маски за заштита од прав, џебните шамичиња или шамиите не ги задржуваат ситните честички од чадот од шумскиот пожар, па според тоа обично не се многу корисни за да ги заштитат вашите бели дробови.

Специјалните маски (што се викаат 'P1' или 'P2') се погодни за прочистување на чадот од шумскиот пожар. Тие може да се набават во повеќето продавници за алат и опрема и обично обезбедуваат поголем степен на заштита од вдишување ситни честички.

Меѓутоа, пред да решите да ставите маска, мора да размислите за следните работи:

- Маската може да биде неудобна за носење
- Ако маската лошо налегнува околу лицето и устата (на пример, таа не може добро да налегне кај мажите што носат брада), нејзината ефикасност е многу помала
- Маската не ги прочистува гасовите како што е јаглеродниот моноксид
- Маската може да ви го отежне нормалното дишење, па затоа секое лице со претходно срцево или белодробно заболување треба да побара лекарски совет пред да користи маска, и
- Често е подобро да останете внатре, настрана од чадот, освен ако не можете да избегнете да работите надвор.

Здравствени мерки на претпазливост - што можам да сторам?

За да ги сведете на најмала мера можните последици по здравјето кога има чад од шумски пожар, размислете да го сторите следното:

- Сведете ги на најмала можна мера телесните активности на отворено (вежбањето ќе придонесе да вдишете повеќе ситни честички подлабоко во белите дробови). Особено луѓето со претходни срцеви или белодробни заболувања треба да мируваат колку што е можно повеќе и да го избегнуваат чадот.
- Кога сте во затворен простор, држете ги прозорците и вратите затворени. Ако имате климатизер, вклучете го и поставете го на "recycle" (преработка) или на "recirculate" (проток на внатрешниот воздух). Тоа ќе го намали количеството на чад што влегува внатре.

- Ако вашиот дом стане премногу топол и поради тоа ви е неудобно, или ако во него влегува надворешниот воздух, обидете се да направите пауза во некоја библиотека или трговски центар во локалната заедница каде што има климатизер.
- Кога сте во затворен простор, избегнувајте ги колку што е можно повеќе другите извори на загадување, вклучувајќи чад од цигари, шпорети на дрва или запалени свеќи, користење на апарати што работат на гас а што немаат одвод, или кревање ситен прав при метење или чистење со правосмукалка.
- Ако чадот за извесно време се расчисти, искористете ја таа можност да го проветрите вашиот дом за да го подобрите квалитетот на внатрешниот воздух.
- Секое лице со белодробно или срцево заболување треба да чува при рака залиха од лекови најмалку за 5 дена. Лицата со астма треба да го следат својот личен план за астма.
- Секое лице кај кое се јавиле проблеми со дишењето или болка во градите треба веднаш да побара лекарски совет.
- Ако немате климатизер, преземете мерки за намалување на штетните последици од жештината, особено ако се работи за многу млади лица или за болни или постари луѓе. (Погледнете ги врските на: http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires за информации во врска со штетните последици од жештината и за справување со лошото дејство на жештината). За најнови локални информации за пожарот и за состојбата со чадот слушајте ја вашата локална радио-станица или гледајте телевизија. Јавете се на Bushfire Information Line (Информативна телефонска линија за шумски пожари) на 1800 240 667. (Глувите лица што користат ТТУ - машина за пишување по телефон - треба да се јават на 1800 555 677, а потоа да го побараат бројот 1800 240 667).
- Кога состојбата со чадот ќе стане "опасна", сите треба да останат внатре и колку што е можно повеќе да избегнуваат активности на отворено. Спортските настани на отворено треба да се одложат. Чувствителните поединци треба да размислат привремено да се иселат од подрачјето зафатено од чад и да престојуваат кај некој пријател или роднина.

Натамошни информации

За натамошни здравствени информации во врска со шумските пожари и чадот, јавете се

- во Environmental Health Section (Оддел за здрава животна средина) при вашата локална Општина, или
- во Environmental Health Unit (Одделение за здрава животна средина) при Department of Human Services (Оддел за општествени служби) на 1300 761 874.
- Други информативни листови во врска со шумските пожари и јавното здравје се [Опасности на вашиот имот после шумски пожар](#) и [Совети за луѓе што имаат резервоари за вода и што живеат во подрачја зафатени од шумски пожар](#).

И двата информативни листа може да ги симнете од: www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires

или да ги добиете ако се јавите во Environmental Health Unit при Department of Human Services на 1300 761 874.