

## Дым от лесных пожаров и ваше здоровье

Russian

### Введение

Дым от лесных пожаров может загрязнять воздух в сельской местности и в городах. Этот дым может оказывать вредное воздействие на здоровье людей.

В этом информационном листке рассказывается о дыме от лесных пожаров, о том, как он может отражаться на вашем здоровье и здоровье членов вашей семьи, и о мерах, которые вы можете предпринять для того, чтобы не допустить его негативного воздействия на здоровье или уменьшить это воздействие.

### Что представляет собой дым от лесных пожаров

В дыме от лесных пожаров содержатся твердые частицы различного размера, пары воды и газы, в том числе угарный газ, углекислый газ и окиси азота.

Более крупные частицы, видимые на глаз, содержат остатки сгоревших материалов, тлеющие угольки и т.п. Эти частицы участвуют в образовании мутной дымки во время пожара. Как правило, они слишком велики для того, чтобы попасть глубоко в легкие при дыхании, но могут привести к раздражению в носу, горле и легких.

В отличие от них, мелкие частицы (они в тридцать раз тоньше человеческого волоса средней толщины) и газы достаточно малы для того, чтобы попасть в легкие при дыхании, и способны вредно влиять на здоровье.

### Как дым от лесных пожаров может оказывать негативное влияние на здоровье

Негативное воздействие на организм дыма, выделяющегося при лесных пожарах, зависит от возраста человека, наличия таких заболеваний, как астма или сердечные заболевания, а также от продолжительности пребывания в задымленной местности.

У здоровых взрослых людей, как правило, реакция на кратковременное воздействие дыма проходит вскоре после того, как исчезает дым. Признаками раздражения в результате воздействия дыма являются зуд в глазах, боль в горле, насморк и кашель.

Дети, пожилые люди, курильщики и люди, страдающие сердечными и легочными заболеваниями (в том числе астмой) тяжелее переносят последствия вдыхания мелких частиц, содержащихся в дыме. Симптомы у таких людей могут развиваться в течение длительного времени и со временем усиливаться.

Очень важно, чтобы люди, у которых имеются заболевания, принимали свои лекарства, выполняли разработанный для них план лечения и немедленно обращались за советом к врачу при ухудшении самочувствия.

### Следует ли носить защитную маску

Обычные бумажные маски, а также носовые и головные платки не поглощают мелкие частицы, содержащиеся в дыме от лесных пожаров, и поэтому, как правило, не могут служить эффективным средством защиты легких.

Специальные маски (они называются "P1" или "P2") хорошо поглощают дым, выделяющийся при лесных пожарах. Они продаются в хозяйственных магазинах и, как правило, служат хорошим средством защиты от вдыхания содержащихся в дыме мелких частиц.

Тем не менее, прежде чем надевать маску, вам следует учесть следующее:

- В маске может быть жарко и некомфортно
- Если маска неплотно прилегает к лицу и ко рту (например, у мужчин из-за бороды), то она будет намного менее эффективна
- Маски не поглощают газы, такие как угарный газ
- Маски могут затруднять дыхание, и поэтому человек, страдающий сердечным или легочным заболеванием, должен посоветоваться с врачом, прежде чем надевать такую маску
- Иногда лучше находиться в помещении и не подвергать себя воздействию дыма, если нет необходимости работать вне помещения.

### Меры по защите организма от вредного воздействия дыма

Для того, чтобы свести до минимума возможность вредного воздействия на организм дыма от лесного пожара, следует:

- Свести до минимума физическую активность вне помещения, так как при физической активности содержащиеся в дыме мелкие частицы вдыхаются глубже в легкие. Людям, страдающим легочными и сердечными заболеваниями, особенно важно как можно больше отдыхать и избегать задымленных мест.
- Находясь в помещении, держите окна и двери закрытыми. Если у вас есть кондиционер, то включайте его в режиме рециркуляции. Это уменьшит поступление дыма в помещение.

- Если у вас в доме станет слишком жарко или если в помещении начнет поступать задымленный воздух снаружи, то постарайтесь дать себе передышку, побыв в течение какого-то времени в общественном помещении, где есть кондиционер, например, в местной библиотеке или в торговом центре.
- Находясь в помещении, следует максимально избегать других источников загрязнения воздуха, таких как сигаретный дым, дым от дровяных печей и от горящих свечей, а также не пользоваться бездымоходными газовыми приборами и не поднимать мелкую пыль, которая обычно оказывается в воздухе при подметании и уборке с помощью пылесоса.
- Если задымление воздуха снаружи временно прекращается, то следует воспользоваться этой возможностью для проветривания дома.
- У людей, страдающих сердечными и легочными заболеваниями, должен быть запас лекарств на 5 дней. Люди, страдающие астмой, должны выполнять свои индивидуальные планы лечения.
- При нарушении дыхания или боли в груди следует немедленно обратиться за медицинской помощью.
- Если у вас нет кондиционера, то необходимо принять меры по уменьшению теплового стресса, особенно если речь идет о маленьких детях, больных или пожилых людях. (Информацию об уменьшении теплового стресса и вредного воздействия жары на организм можно найти через ссылку [http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency\\_mgmnt/index.htm#bushfires](http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires)). Последние новости о распространении пожаров и задымлении воздуха в вашей местности передаются по местному телевидению и радио. Звоните на Информационную линию помощи при лесных пожарах по номеру 1800 240 667. (Люди с потерей слуха могут позвонить через ТТУ по номеру 1800 555 677 и попросить, чтобы от их имени позвонили по номеру 1800 240 667).
- Если будет передано сообщение о том, что концентрация дыма в воздухе достигла опасного уровня, то всем гражданам следует находиться в помещении и максимально избегать пребывания на открытом воздухе. Спортивные мероприятия на открытом воздухе следует отложить. Людям, у которых организм особенно болезненно реагирует на дым, следует подумать о том, чтобы временно покинуть задымленную местность и побыть у знакомых или родственников.

## Более подробная информация

Более подробную информацию, связанную с воздействием на организм дыма от лесных пожаров, можно получить, обратившись:

- в Environmental Health Section (Отдел санитарного состояния окружающей среды) вашего муниципального совета
- в Environmental Health Unit of the Department of Human Services (Отделение санитарного состояния окружающей среды Департамента по услугам для населения), куда можно позвонить по номеру 1300 761 874.
- Теме лесных пожаров и охране здоровья населения также посвящены информационные листки [“Hazards on Your Property after a Bushfire”](#) (Опасные для здоровья вещества у вас в доме и на прилегающей к нему территории после лесного пожара) и [“Advice for people with water tanks living in bushfire-affected areas”](#) (Советы в связи с использованием цистерн для воды жителям районов, в которых существует опасность лесных пожаров).

Обе эти брошюры можно загрузить через ссылку:

[www.health.vic.gov.au/environment/emergency\\_mgmnt/index.htm#bushfires](http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires)

или заказать по телефону, позвонив в Отделение санитарного состояния окружающей среды Департамента по услугам для населения по номеру 1300 761 874.