

## Orman yangını dumanı ve sağlığınız

Turkish

### Giriş

Orman yangını dumanı kırsal ve kentsel bölgelerdeki hava kalitesini etkileyebilir. Bu duman insanların sağlığını etkileyebilir.

Bu broşür orman yangını dumanı, sizin ve ailenizin sağlığını nasıl etkileyebileceği, ve olabilecek sağlık sorunlarını nasıl önleyebileceğiniz ya da azaltabileceğiniz konusunda bilgi içermektedir.

### Orman yangını – nedir?

Orman yangını farklı boyutlarda parçacıklar, su buharı ve karbon monoksit, karbondioksit ve nitrojen oksit de dahil bazı gazlar içermektedir.

Daha büyük olan parçacıklar gözle görülebilmekte ve yanan atıklar, kor v.b. içermekte. Bu parçacıklar yangın yanarken görünen ince dumanı oluşturmaktadır. Bu parçalar genelde akciğerlere derin bir şekilde, solumayla çekilemeyecek kadar büyük ancak, burunu, boğazı ve akciğerleri tahriş edebilir.

Bununla kıyaslandığında, ince parçacıklar (sıradan bir insanın saç telinin 30/1'i kadar genişlikte) ve gazlar, akciğere solunabilecek kadar küçüktür ve sağlığınızı etkileyebilir.

### Orman yangınının dumanı sağlığımı nasıl etkileyebilir?

Dumanın sizi nasıl etkileyeceği; yaşınıza, astım veya kalp hastalığı gibi mevcut olan sağlık durumunuza ve dumana ne kadar uzun bir süre maruz kaldığınıza bağlıdır.

Sağlıklı yetişkinler, dumana kısa bir süre maruz kalmanın etkilerinin duman kesildikten az bir süre sonra ortadan kalktığını farkeder. Dumanın sebep olacağı tahrişin belirtileri arasında, gözlerde kaşıntı, boğazda ağrı, burun akıntısı ve genel bir öksürme durumu vardır.

Çocuklar, yaşlılar, sigara içenler, kalp ya da akciğer hastalığı (astım dahil) gibi mevcut hastalıkları olan kişiler küçük parçacıkları solumanın etkilerine karşı daha duyarlıdır. Belirtilerin gelişip kötüleşmesi uzun bir süre alabilir.

Mevcut sağlık sorunları olan kişilerin ilaçlarını almaları, tedavilerini planlandığı gibi uygulamaları ve kendilerini kötü hissettiklerinde hemen bir doktora görünmeleri çok önemlidir.

### Yüz maskesi kullanılmalı mı?

Kağıttan yapılmış sıradan toz maskeleri, mendiller veya bandanalar orman yangınından çıkan ince parçacıkları filtre etmez ve bundan dolayı akciğerlerinizi korumak açısından pek faydalı değildir.

('P1' ve 'P2' adıyla bilenen) özel maskeler orman yangını dumanını filtre etmeye uygundur. Bu maskeler hırdavatçı dükkanlarında satılır

ve ince parçacıkların içeriye solunmasına karşı daha yüksek derecede koruma sağlar.

Ancak, bir maske kullanmaya karar vermeden önce, aşağıdaki hususlara dikkat etmelisiniz:

- Kullanımı sıcak ve rahatsız edici olabilir
- Yüzü ve ağızı çevreleyen kısımlar yüze iyi oturmuyorsa (örneğin sakallı erkeklerin yüzüne çok iyi oturmaz) maske daha az etkilidir.
- Bu maskeler karbon monoksit gibi gazları filtre etmezler
- Solumayı güçleştirebilir, dolayısıyla mevcut bir kalp veya akciğer hastalığı olan kişiler kullanmadan önce bir doktora danışmalı, ve
- Dışarıda çalışmanız kaçınılmaz olmadığı sürece, çoğu zaman içeride, yangından uzak bir ortamda kalmanız daha iyidir.

### Sağlık tedbirleri – neler yapabilirim?

Orman yangını dumanı mevcut olduğu durumlarda sağlığınızı olabilecek etkileri azaltmada aşağıdaki bilgileri aklınızda bulundurun:

- Dışarıda yapılacak faaliyetleri en aza indirmek (egzersiz akciğerlerinize daha fazla ince parçacıkların teneffüs edilmesini teşvik eder). Özellikle mevcut bir akciğer ya da kalp hastalığı olan kişiler mümkün olduğu kadar istirahat edip dumandan uzak durmalılar.
- İçeride iken, pencereleri ve kapıları kapalı tutun. Soğutucu klimanız varsa, çalıştırın ve havayı "yeniden üretme veya dolaştırma" ayarına çevirin. Bu içeriye giren duman miktarını azaltacaktır.
- Eğer eviniz rahatsız edecek kadar sıcak olursa, ya da dışarıdan hava sızıyorsa, bölgenizdeki kütüphanenin veya alış-veriş merkezinin serin klimalı ortamında bir mola vermeye çalışın.
- İçeride olduğunuz sürelerde, sigara dumanı, odun ocakları veya yanan mum, bacası olmayan gazlı cihazların kullanımı veya süpürme esnasında ince tozların uçuşması gibi, hava kirliliği yaratacak diğer ortamlardan da mümkün olduğu kadar uzak durun.
- Dumanın kesildiği zamanlar olursa, bu fırsatı evinizin içindeki hava kalitesini artırmak için evinizi havalandırmaktan yana kullanın.
- Akciğer veya kalp hastalığı olan kişiler, en az 5 günlük ilaçlarını hazır bulundurmalı. Astım hastası olanlar, özel astım planını uygulamalı.
- Soluma güçlüğü yaşayan ya da göğüs ağrısı hisseden herkes hiç vakit kaybetmeden bir doktora danışmalı.

- Soğutucu klimanız yoksa, özellikle yaşı çok küçük olanlarda, sağlığı iyi olmayanlarda ve yaşlılarda sıcak bitkinliğini azaltmak için tedbir alın. (Sıcak bitkinliği ve sıcaklığın etkilerini denetleme hakkında bilgi için [http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency\\_mgmnt/index.htm#bushfires](http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires) internet adresindeki bağlantılara bakınız). Yangın veya duman şartlarındaki son yerel haberler için yerel radyo istasyonunu dinleyin veya televizyonu izleyin. Bushfire Information Line (Orman Yangını Bilgilendirme Hattı)'nı 1800 240 667 numaralı telefonda arayınız. İşitme ve konuşma engelliler TTY hizmetini 1800 555 677 nolu telefonda arayıp daha sonra 1800 240 667'ye bağlanmalarını talep edebilirler.
- Duman şartları "tehlikeli" aşamaya geldiğinde herkes kapalı ortamlarda istirahat etmeli ve mümkün olduğu kadar dışarıda yapılacak faaliyetlerden kaçınmalı. Dışarıda yapılacak spor etkinlikleri ertelenmeli. Hassas olan kişiler geçici bir süre dumana maruz kalan bölgeden uzaklaşmayı düşünmeli ve bir arkadaş ya da akraba yanında kalmalı.

## Daha fazla bilgi

Orman yangını ve duman hakkında daha fazla sağlık bilgisi için aşağıdaki yerleri arayabilirsiniz

- Belediyenizin Environmental Health Section (Belediye Çevre Sağlığı Bölümünü)
- Environmental Health Unit of the Department of Human Services 1300 761 874 (Toplum Hizmetleri Bakanlığı Çevre Sağlığı Ünitesi)
- Orman yangını ve kamu sağlığı ile ilgili diğer yayımlar arasında [Hazards on Your Property after a Bushfire](#) (Orman Yangını Sonrası Arazinizdeki Tehlikeler) ve [Advice for people with water tanks living in bushfire-affected areas](#) (Orman yangınında hasar görmüş bölgelerde yaşayan ve su tankına sahip olan kişilere bilgiler) bulunmaktadır.

Her iki broşürü de aşağıdaki internet sitesinden temin edebilirsiniz:

[www.health.vic.gov.au/environment/emergency\\_mgmnt/index.htm#bushfires](http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires) ya da Department of Human Services Environmental Health Unit'i 1300 761 874 nolu telefonda arayarak isteyebilirsiniz.