

የጫካ እሳት ጤስና ስለጤንነት

Amharic

መግቢያ

በገጠሩና በከተማ ያለው የአየር ጥራት በጫካ እሳት ጤስ ሊበክል ይችላል። ይህ ጤስ የሰዎችን ጤንነት ሊበክል ይችላል።

በዚህ እውነታ ወረቀት ውስጥ ስለ ጫካ እሳት ጤስ መረጃ ሲያቀርብ፣ ይህም የቤተሰብዎንና የርስዎን ጤንነት እንዴት እንደሚበክል፣ ይህንን ለማስወገድ ወይም በጤንነት ላይ ስለሚፈጠር ችግር ለመቀነስ መውሰድ ስላለበት ድርጊት ይሆናል።

የጫካ እሳት ጤስ— ምንድን ነው?

የጫካ እሳት ጤስ የተለያዩ መጠን ያላቸው ነገሮችን፣ የውሃ ትነትና ጋዝ የያዘ፣ ይህም ካርቦን ዳኦክሳይድንና የናይትሮጅን ኦክሳይድን ያካተተ ይሆናል።

ትላልቅ የሆኑት ቁራጮች በዓይን የሚታዩና የቃጠሎ ስብርባርን፣ ረመጥ ፉም ወዘተ. የያዘ ይሆናል። የእሳት ቃጠሎ በሚነሳበት ጊዜ እነዚህ ቁርጥራጮች 'ጭጋ' የመሰለ እንዲታይ አስተዋጽኦ ያደርጋል። በአጠቃላይ እነዚህን በትንፋሽ ወደ ሳንባ ለማስገባት በጣም ትልቅ ሲሆን ነገር ግን አፍንጫን፣ ጉሮሮንና ሳንባን ሊረብሹ ይችላሉ።

ጥቃቅን የሆኑት ቁርጥራጮች ሲነጻጸር (አማካኝ የሰውን ፀጉር 1/30ኛ ወርድ ሲሆን) ታዲያ አየር ወደ ሳንባ ውስጥ በጥልቀት ለመተንፈስ ትንሽ ስለሆነ በጤንነት ላይ ችግር ሊፈጥር ይችላል።

የጫካ እሳት ጤስ በጤንነቱ ላይ እንዴት ችግር ሊፈጥር ይችላል?

በጫካ እሳት ጤስ ችግር መፍጠር ጉዳይ እንደ እድሜዎ ይለያያል። ቀደም ሲል ባለብዎ የጤና ሁኔታ ማለት እንደ አስም ወይም የልብ በሽታ እና በጤሱ ላይ የተጋለጡበት የጊዜ ገደብ ይወሰናል።

ጤናማ ለሆኑ ጎልማሶች በአጠቃላይ ለአጭር ጊዜ በጤሱ ከተጋለጡ በኋላ ታዲያ ጤሱ በሚያቆምበት ጊዜ በዲያውኑ ችግሩ ይጠፋል። በጤስ መበክል ምልክቶች የሚከተቱት ዓይንን ማሳክክ፣ የጉሮሮ መታመም፣ በአፍንጫ ፈሳሽ መዝረብረብና አጠቃላይ ማሳል ይሆናሉ።

ህጻናት፣ በእድሜ የገፉ፣ ሲጃራ ኦጫሾችና እንደ የልብ ወይም የሳንባ (አስም) የታመሙ ሰዎች በጥቃቅን ቁርጥራጭ የያዘ አየር ሲተነፍሱ በበለጠ ሊታመሙ ይችላሉ። የችግሩ ምልክት ለመከሰት ጊዜ ሊወስድ የሚችልና እየባሰም ይሄዳል።

ቀደም ሲል የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች መድሃኒታቸውን መውሰድ፣ የተሰጣቸውን የህክምና እቅድ መከተልና ከታመሙ ወዲያውኑ የህክምና ምክር እንደሚያስፈልጋቸው ማወቁ በጣም አስፈላጊ ይሆናል።

የፊት መሸፈኛ ማስክ/ጭንብል ቢደረግስ?

መደበኛ የሆነ የወረቀት አቧራ መከላከያ፣ መሃረም ወይም የአንገት ልብስ ከጫካ እሳት ጤስ የሚከሰተውን ጥቃቅን ቁርጥራጭ እንደማያጣሩ ሲሆን ታዲያ በአጠቃላይ ሳንባዎን ለመከላከል ጠቀሜታ እንደማይኖራቸው ነው።

የጫካ እሳት ጤስን ለማጣራት ለየት ያሉ ጭንብሎች ('P1' ወይም 'P2' የተባሉ) ተስማሚ ናቸው። እነዚህ በህንጻ መሳሪያ መሸጫ መደብሮች ሲገኙ በአጠቃላይ ለአየር ብክለት ማጣሪያ ከፍተኛ የሆነ የመከላከያ ደረጃ ይኖራቸዋል።

ስለዚህ ጭንብላውን ከማጥለቅዎ በፊት የሚከተሉትን ግምት ውስጥ ማስገባት፡

- በማጥለቅ ሞቃትና ምቹነት ላይኖራቸው መቻሉን
- ጭንብል በአፍና አፍንጫ ዙሪያ በደንብ ካልታሸገ ጥሩ ውጤት አይኖረውም (ለምሳሌ፡ ጤም ያላቸው ወንዶች በጥሩ ያልታሸገ ጭንብል ካገኙ)፣
- ጭንብሎቹ ጋዞችን በደንብ የማያጣሩ ከሆነ እንደ ካርቦን ሞኖክሳይድ
- እርስዎ በደንብ አድርገው እንዳይተነፍሱ አድርገው ከስሩት፣ ታዲያ ቀደም ሲል የልብ ወይም የሳንባ ችግር ካለባቸው ከመጠቀማቸው በፊት የህክምና ምክር ያስፈልጋቸዋል፤ እንዲሁም
- ሁልጊዜ ከጤሱ ለመራቅ አማራጭ ከሌለዎት በስተቀር በቤት ውስጥ መቆየቱ ይመረጣል።

ስለጤና ማስጠንቀቂያዎች — ምን ማድረግ እችላለሁ?

በጫካ እሳት ጤስ ጊዜ የሚከሰተውን የጤና ችግር በተቻለ ለመቀነስ ግምት ውስጥ መግባት ያለባቸው ነጥቦች፡

- ከቤት ውጭ የሚደረገውን የካል እንቅስቃሴ መጠን መቀነስ (እንቅስቃሴ ማድረግ ጥቃቅን ቁርጥራጮች ወደ ሳንባ ጠልቀው እንዲገቡ ያበረታታል)። ሰዎች ቀደም ሲል የልብ ወይም የሳንባ ችግር በተለይ ካለባቸው፣ በተቻለ መጠን እረፍት ማድረግና ከጤሱ መራቅ አለባቸው።
- በቤት ውስጥ ሲሆኑ መስኮቶችን በሮችን መዝጋት። የአየር ኮንዲሽነር ካል መክፈትና “በራሱ እንዲቀያየር ወይም እንዲዘዋወር” ማድረግ። ይህም ወደ ቤት ውስጥ የሚገባውን ጤስ መጠን ይቀንሳል።

- ቤትዎ በጣም ከሞቀና የማይስማማ ከሆነ፣ ወይም የውጫን አየር የሚያስገባ ከሆነ፣ የአየር ኮንዲሽነር ባለው የአካባቢ ቤተ መጽሐፍ ወይም የመገባደያ ማእከል በመሄድ እረፍት መውሰድ።
- በቤት ውስጥ ሲሆኑ በተቻለ መጠን ሌሎች አየር የሚበክሉትን ማስወገድ ይህም የሲጋራ ጠብ፣ የእንጨት ምድጃ ወይም ሻማን ማቀጣጠል፣ የጠስ ማውጫ የሌለው የጋዝ መጠቀሚያ ወይም በሚጠረገበት ወይም ቫኩም በሚደረግበት ጊዜ የጥቃቅን አቧራ ማውጫ ከሌለው የተካተተ ይሆናል።
- በጠስ ሁኔታ ጊዜ የሚያቋርጥ ከሆነ፣ ታዲያ ይህንን እድል በመጠቀም አየር ወዳለበት ከቤት ውስጥ መውጣትና በቤቱ ውስጥ የአየር ጥራት እንዲሻሻል ማድረግ።
- የልብ ወይም የሳንባ ችግር ያለበት ማንኛውም ሰው በጊዜያዊ ለ5 ቀናት የሚሆን መድሃኒት በ እጃቸው ላይ መኖር አለበት። አስም ያለባቸው ሰዎች ያላቸውን የአስም መከላከያ ዘዴያቸውን መከተል ይኖርባቸዋል።
- የመተንፈስ ችግር ወይም የደረት ህመም ያጋጠመው ማንኛውም ሰው ወዲያውኑ የህክምና ምክር ያስፈልገዋል።
- የአየር ኮንዲሽነር ከሌለዎት በሙቀት የሚመጣውን መጨናነቅ ለመቀነስ እርምጃዎችን መውሰድ፣ በተለይ በጣም ወጣት ለሆኑ፣ ደህና ላልሆኑ ሰዎች ወይም ሽማግሌዎች ይሆናል። (በድረገጽ፡ http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires ላይ በሙቀት መጨናነቅ ያለውን ችግር ስለመቆጣጠር ከሚለው መረጃ ጋር እንዲያዩ ማድረግ)። ወቅታዊ ስለሆኑ የአካባቢ እሳትና ጠስ ሁኔታ በተመለከተ በአካባቢዎ የራዲዮ ጣቢያ መስማት ወይም በተለገሱ ስም መከታተል። ስለ ጫካ የእሳት መረጃ መስመር በቁጥር 1800 240 667 ደውሎ ማነጋገር። (TTY/ ለማይሰማና መናገር ችግር ላለበት ደንቆሮ በስልክ 1800 555 677 በመደወል፣ ከዚያም በስልክ 1800 240 667 እንዲያገኛኝዎ መጠየቅ)።
- የጠሱ ሁኔታ become 'አደገኛ' ሲሆን፣ እያንዳንዱ ሰው በቤት ውስጥ መቆየት እንዳለበትና በተቻለ መጠን ከማንኛውም አካል እንቅስቃሴ መቆጠብ አለበት። ከቤት ውጪ የሚደረገውን የስፖርት ድርጊቶች ለሌላ ጊዜ መተሳለፍ አለበት። የሚፈሩ ግለሰቦች በጠስ ከተበከለው ቦታ ለጊዜው መገለል እንዳለባቸውና ከጓደኛ ወይም ዘመድ ጋር መቆየት አለባቸው።

በበለጠ መረጃ ለማግኘት

ከጫካ እሳትና ጠስ ጋር በተያያዘ የበለጠ ስለጤና መረጃ ለማግኘት፣ የሚከተለውን ማነጋገር

- በአካባቢዎ ምክር ቤት የአካባቢ የጤና ክፍል ወይም
- በሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ የአካባቢ የጤና ክፍል በስልክ 1300 761 874 ማነጋገር።
- ከጫካ እሳት ጠስ እና ከህዝብ ጤና ማለት በንብረትዎ ላይ አደገኛ ሁኔታን ያካተተ ጋር በተያያዘ ሌላ እውነታ ወረቀቶች ማለት ከጫካ እሳት ቃጠሎ በኋላ አደገኛ ሁኔታ ካለና በጫካ እሳት በተበከለ አካባቢ ስለውሃ ታንክ ያላቸው ሰዎች ምክር ማግኘት።

ሁለቱም የእውነታ ወረቀቶችን ለማግኘት ዌብሳይት፡

www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires

ወይም በሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ ለአካባቢ የጤና ክፍል በቁጥር 1300 761 874 ደውሎ ማግኘት ነው።

