

Καπνός από δασικές πυρκαγιές και η υγεία σας

Greek

Εισαγωγή

Ο καπνός δασικών πυρκαγιών μπορεί να έχει επιπτώσεις στην ποιότητα του αέρα στις αγροτικές και αστικές περιοχές. Αυτός ο καπνός μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία των ανθρώπων.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο παρέχει πληροφορίες για τον καπνό δασικών πυρκαγιών, πώς μπορεί να επηρεάσει την υγεία τη δική σας και της οικογένειάς σας και τι μέτρα μπορείτε να πάρετε για να αποφύγετε ή να μειώσετε τις πιθανές επιπτώσεις στην υγεία.

Καπνός απ' τις δασικές πυρκαγιές – τι είναι;

Ο καπνός δασικών πυρκαγιών περιέχει μόρια διαφορετικών μεγεθών, υδρατμό και αέρια, συμπεριλαμβανομένων οξειδίων μονοξειδίου του άνθρακα, διοξειδίου του άνθρακα και αζώτου.

Τα μεγαλύτερα μόρια είναι ορατά στο μάτι και περιέχουν κατάλοιπα της πυρκαγιάς, αποκαΐδια κ.λπ. Αυτά τα μόρια συμβάλλουν στην ορατή ελαφριά 'ομίχλη' όταν καίει μια πυρκαγιά. Γενικά είναι πολύ μεγάλου μεγέθους για να τα εισπνεύσουμε βαθιά στους πνεύμονες αλλά μπορούν να ενοχλήσουν τη μύτη, το λαιμό και τους πνεύμονες.

Σε σύγκριση, τα λεπτότερα μόρια (1/30^ο του πάχους μιας μέσης ανθρώπινης τρίχας) και τα αέρια είναι αρκετά μικρά και τα εισπνεύσουμε βαθιά στους πνεύμονες και μπορούν να έχουν επιπτώσεις στην υγεία μας.

Πώς μπορεί ο καπνός δασικών πυρκαγιών να επηρεάσει την υγεία μου;

Το πώς ο καπνός θα σας επηρεάσει εξαρτάται στην ηλικία, τις προϋπάρχουσες ιατρικές παθήσεις σας όπως άσθμα ή καρδιοπάθεια και το χρονικό διάστημα που έχετε εκτεθεί στον καπνό.

Υγιείς ενήλικες γενικά διαπιστώνουν ότι οι συνέπειες από τη σύντομη έκθεση στον καπνό θα περάσουν γρήγορα μετά την απομάκρυνση του καπνού. Στα σημάδια ενόχλησης καπνού περιλαμβάνονται ερέθισμα (φαγούρα) στα μάτια, επώδυνος λαιμός, διαρροή απ' τη μύτη και γενικό βήξιμο.

Παιδιά, ηλικιωμένοι, καπνιστές και άνθρωποι με προϋπάρχουσες ασθένειες όπως η καρδιοπάθεια ή πνευμονοπάθεια (συμπεριλαμβανομένου του άσθματος) είναι πιο ευαίσθητοι στις συνέπειες της αναπνοής λεπτών μορίων. Μπορεί να περάσει λίγο διάστημα μέχρι να παρουσιαστούν και να επιδεινωθούν τα συμπτώματα.

Είναι πολύ σημαντικό ότι οι άνθρωποι με προϋπάρχουσες παθήσεις να παίρνουν τα φάρμακά τους, να ακολουθούν τη θεραπευτική αγωγή τους και να ζητήσουν άμεσες ιατρικές συμβουλές εάν αδιαθετήσουν.

Τι συμβουλεύετε για τις μάσκες προσώπου;

Οι συνηθισμένες χάρτινες μάσκες σκόνης, μαντίλια ή προστατευτικά πανιά δεν φιλτράρουν τα λεπτά μόρια από τον καπνό δασικών πυρκαγιών και επομένως γενικά δεν είναι πολύ χρήσιμες για την προστασία των πνευμόνων σας.

Οι ειδικές μάσκες (αποκαλούμενες 'P1' ή 'P2') είναι κατάλληλες για να φιλτράρουν τον καπνό δασικών πυρκαγιών. Πωλούνται στα περισσότερα καταστήματα εργαλείων και σιδηρικών και γενικά παρέχουν έναν μεγαλύτερο βαθμό προστασίας από την εισπνοή των λεπτών μορίων.

Όμως, πριν αποφασίζετε να φορέσετε κάποια μάσκα πρέπει να εξετάσετε τα εξής:

- Μπορεί να είναι ζεστές και ενοχλητικές όταν τις φοράτε.
- Εάν δεν σφραγίζουν καλά το πρόσωπο και το στόμα (π.χ. σε άντρες με μούσι δεν σφραγίζουν καλά), η μάσκα είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματική.
- Οι μάσκες δεν φιλτράρουν τα αέρια όπως το μονοξείδιο του άνθρακα.
- Μπορούν να σας δυσκολεύουν να αναπνεύετε κανονικά, έτσι όποιος έχει προϋπάρχουσα καρδιοπάθεια ή πνευμονοπάθεια πρέπει να ζητήσει ιατρικές συμβουλές πριν τις χρησιμοποιήσει, και
- Συχνά είναι καλύτερα να παραμείνετε στο κλειστό χώρο, μακριά από τον καπνό εκτός αν δεν μπορείτε να αποφύγετε την εργασία στο ύπαιθρο.

Προφυλάξεις υγείας - τι μπορώ να κάνω;

Για να ελαχιστοποιήσετε τις πιθανές επιπτώσεις στην υγεία όταν υπάρχει καπνός από δασικές πυρκαγιές, λάβετε υπόψη:

- Μειώστε στο ελάχιστο τις σωματικές δραστηριότητες στην ύπαιθρο (η γυμναστική ενθαρρύνει περισσότερο τα λεπτά μόρια να εισέλθουν βαθύτερα στους πνεύμονες). Οι άνθρωποι, και συγκεκριμένα αυτοί με προϋπάρχουσα καρδιοπάθεια ή πνευμονοπάθεια, θα πρέπει να ξεκουράζονται όσο το δυνατόν περισσότερο και να παραμένουν μακριά από τον καπνό.
- Όταν είστε σε κλειστό χώρο, να έχετε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστά. Εάν έχετε κλιματιστικό, ανοίξτε το και βάλτε το στη ρύθμιση «ανακύκλωση - recycle ή recirculate». Αυτό θα μειώσει την ποσότητα καπνού που εισέρχεται μέσα στο χώρο.
- Εάν το σπίτι σας είναι πολύ ζεστό για να είναι άνετο, ή αφήνει τον εξωτερικό αέρα να εισέρχεται μέσα στο σπίτι, προσπαθήστε να πάτε για λίγη ώρα σε μια δημοτική βιβλιοθήκη ή εμπορικό κέντρο με κλιματισμό.

- Όταν είστε σε κλειστό χώρο, αποφεύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο άλλες πηγές ατμοσφαιρικής ρύπανσης, όπως καπνός από τσιγάρα, κουζίνες με ξύλα ή καίγοντας κεριά, χρήση συσκευών γκαζιού χωρίς φουγάρο ή ανακατεύοντας λεπτή σκόνη με το σκούπισμα ή ηλεκτρική σκούπα.
- Εάν υπάρχει κάποιο διάλειμμα στις καπνονόγες συνθήκες, εκμεταλλευθείτε την ευκαιρία για να αερίσετε το σπίτι σας για να βελτιωθεί η ποιότητα του αέρα του εσωτερικού χώρου.
- Οποιοσδήποτε έχει καρδιοπάθεια ή πνευμονοπάθεια θα πρέπει να έχει έτοιμο ανεφοδιασμό φαρμάκων για τουλάχιστον 5 μέρες. Εκείνοι με άσθμα πρέπει να ακολουθήσουν το προσωπικό πρόγραμμα για το άσθμα τους.
- Οποιοσδήποτε αισθανθεί αναπνευστικά προβλήματα ή θωρακικό πόνο θα πρέπει να ζητήσει αμέσως ιατρικές συμβουλές.
- Εάν δεν έχετε κλιματιστικό, λάβετε μέτρα για να μειώσετε τον κίνδυνο θερμοπληξίας, ειδικά για πολύ μικρά παιδιά, άνθρωποι που είναι αδιάθετοι, ή ηλικιωμένοι. (Πηγαίνατε στις διασυνδέσεις: http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires για πληροφορίες σχετικά με την θερμοπληξία και αντιμετώπιση των συνεπειών της θερμοπληξίας). Για τοπικές ανακοινώσεις για την πυρκαγιά και τις συνθήκες καπνού συντονιστείτε στον τοπικό ραδιοσταθμό ή παρακολουθήστε τηλεόραση. Επικοινωνήστε με τη Γραμμή Πληροφοριών Δασικών Πυρκαγιών (Bushfire Information Line) στο 1800 240 667. (TTY για κωφούς καλέστε το 1800 555 677, έπειτα ζητήστε να καλέσουν το 1800 240 667).
- Όταν οι συνθήκες καπνού γίνουν 'επικίνδυνες' όλοι οι άνθρωποι θα πρέπει να παραμένουν σε κλειστό χώρο και να αποφεύγουν τις υπαίθριες δραστηριότητες όσο το δυνατόν περισσότερο. Οι υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες θα πρέπει να αναβληθούν. Τα ευαίσθητα άτομα θα πρέπει να λάβουν υπόψη να απομακρυνθούν προσωρινά από την περιοχή που έχει πληγεί από καπνούς και να μείνουν με κάποιον φίλο ή συγγενή.

Περισσότερες πληροφορίες

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δασικές πυρκαγιές και τον καπνό, επικοινωνήστε με το: Environmental Health Section (Τμήμα Περιβαλλοντικής Υγείας) του Δήμου σας, ή
- Με το Environmental Health Unit (Τμήμα Περιβαλλοντικής Υγείας), Department of Human Services (Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών) στο 1300 761 874.
- Άλλα ενημερωτικά φυλλάδια που σχετίζονται με τις δασικές πυρκαγιές και τη δημόσια υγεία είναι το [Κίνδυνοι στο ακίνητό σας μετά από δασική πυρκαγιά \(Hazards on your property after a bushfire\)](#) και [Συμβουλές για άτομα με δεξαμενές νερού που κατοικούν σε περιοχές που έχουν πληγεί από δασικές πυρκαγιές \(Advice for people with water tanks living in bushfire-affected areas\)](#).

Και τα δύο φυλλάδια μπορείτε να τα κατεβάσετε από την ιστοσελίδα: www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires ή μπορούν να σας ταχυδρομηθούν τηλεφωνώντας στο Environmental Health Unit του Department of Human Services στο 1300 761 874.