

# دخان حرائق الغابات وصحتكم

معلومات مجتمعية

## مقدمة

يمكن أن يقلل دخان حرائق الغابات من جودة الهواء مما قد يؤثر على صحة الناس.

تقدم هذه النشرة معلومات عن دخان حرائق الغابات، كيف يمكن أن يؤثر على صحتكم وصحة عائلتكم، والإجراءات التي يمكن اتخاذها لتجنب أو تقليل الآثار الصحية المحتملة.

## دخان حرائق الغابات - ما هو؟

دخان حرائق الغابات هو خليط من جسيمات مختلفة الحجم وبخار الماء وغازات، بما في ذلك أول أكسيد الكربون وثاني أكسيد الكربون وأكاسيد النيتروجين. تساهم الجسيمات الأكبر في الضباب الواضح عندما يكون هناك حريق. أنها عادة ما تكون كبيرة جداً بحيث لا يمكن تنفسها بشكل عميق إلى داخل الرئتين ولكن يمكن أن تحدث تهيجاً في الأنف والحلق.

الجسيمات الدقيقة والغازات هي صغيرة بما يكفي لتنفسها بشكل عميق إلى داخل الرئتين ويمكن أن تسبب آثاراً صحية.

## كيف يمكن لدخان حرائق الغابات أن يؤثر على صحتي؟

تعتمد كيفية تأثير الدخان عليك على عمرك، وظروفك الصحية القائمة من قبل، مثل الربو أو أمراض القلب، ومدة الوقت الذي تعرضت فيه للدخان. وتشمل علامات التهيج من الدخان حكة في العيون ووجع في الحلق وسيلان الأنف والسعال. عادة ما يجد البالغون الأصحاء أنه بعد التعرض القصير للدخان فإن هذه الأعراض تختفي متى ابتعدوا عن الدخان.

إن الأطفال وكبار السن والمدخنين والأشخاص الذين يعانون من أمراض قائمة من قبل مثل أمراض القلب أو الرئة (بما في ذلك الربو) هم أكثر حساسية لآثار إستنشاق الجسيمات الدقيقة. قد تزداد الأعراض سوءاً وتشمل الصغير وضيق في الصدر وصعوبة في التنفس.

من المهم جداً أن الناس الذين لديهم ظروف صحية قائمة من قبل تناول الدواء ومتابعة خططهم العلاجية، وطلب المشورة الطبية الفورية إذا استمرت الأعراض.

## حماية صحتكم

- تجنبوا النشاط البدني في الهواء الطلق (تسمح ممارسة التمارين بإستنشاق جسيمات دقيقة أكثر وبشكل أعمق في الرئتين). يجب على الأشخاص المصابين بأمراض الرئة أو القلب القائمة من قبل على وجه الخصوص، أن يرتاحوا قدر الإمكان والابتعاد عن الدخان.
- يجب على أي شخص يعاني من أمراض القلب أو الرئة أن يتبع خطة العلاج الموصى بها من قبل طبيبه والإحتفاظ بكمية دواء تكفي لخمس أيام على الأقل في متناول اليد.
- يجب على الأشخاص الذين يعانون من الربو أن يتبعوا خطة الربو الخاصة بهم.
- عندما يكون الدخان في الهواء، ولكن الحريق لا يهددكم مباشرة، أبقوا في منزلكم وأغلقوا جميع النوافذ والأبواب.
- إذا قمتم بتشغيل مكيف الهواء خلال الظروف الداخنة، حولوه إلى "إعادة التدوير (recycle)" أو "إعادة توزيع (recirculate)" للحد من دخول الدخان إلى منزلكم.
- إذا لم يكن لديكم مكيف هواء، اتخذوا خطوات للحد من الإجهاد الحراري، وخاصة بالنسبة للصغار جداً، والمرضى، أو كبار السن. تتوفر معلومات حول البقاء في صحة جيدة خلال الحر في: [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)
- إذا كان منزلكم حاراً جداً بحيث لا يصبح مريحاً خذوا إستراحة في المكتبة المجتمعية أو مركز التسوق المحلي المكيف.

- اغتموا الفرصة لتهوية منزلكم لتحسين جودة الهواء الداخلي عندما يكون الدخان أقل.
- عندما تكونوا في الداخل لا تدخنوا أو تحرقوا الشموع أو تستخدموا أجهزة الغاز (unflued) أو مواقد الخشب أو إثارة الغبار الدقيق من التكنيس بمكنسة يدوية أو كهربائية.
- خلال الظروف الداخنة جداً والطويلة، ينبغي على الأفراد الحساسين الأخذ بعين الاعتبار البقاء مؤقتاً مع صديق أو قريب يعيش خارج المنطقة المتضررة من الدخان. ويمكن أيضاً تأجيل النشاطات الرياضية في الهواء الطلق من قبل منظمي النشاط.

## ماذا عن إرتداء قناع وجه؟

إن أقنعة الغبار الورقية العادية أو المناديل أو العصابات لا تصفي الجسيمات الدقيقة من دخان حرائق الغابات وعادة ما تكون غير مفيدة جداً في حماية الرئتين. تقوم أقنعة الوجه الخاصة (وتسمى أقنعة "P2") بفلتر دخان حرائق الغابات مما يوفر حماية أكبر ضد إستنشاق الجسيمات الدقيقة. وهذه متوفرة في معظم محلات المعدات.

ومع ذلك، قبل إتخاذ قرار بإرتداء قناع يجب أن تفهم ما يلي:

- يمكن أن تكون حارة وغير مريحة لإرتدائها، ويمكن أن تجعل من الصعب عليك أن تتنفس بشكل طبيعي. يجب على أي شخص يعاني من أمراض القلب أو الرئة القائمة من قبل طلب المشورة الطبية قبل إستخدامها
- تعمل الأقنعة على نحو فعال فقط إذا كان هناك إحكام جيد حول الأنف والفم (شعر الوجه يجعل من الصعب الحصول على إحكام فعال)
- لا تقوم الأقنعة بفلتر الغازات مثل أول أكسيد الكربون
- من الأفضل البقاء في الداخل، بعيداً عن الدخان.

## لمزيد من المعلومات

### سلامتك

إذا كنت ترى ضباب الدخان، تحقق من وجود تحذيرات بالنسبة للحرائق في منطقتك:

- إستمع إلى محطة الإذاعة المحلية للحصول على التحديثات.
- قم بزيارة VicEmergency: [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au)
- اتصل بخط معلومات حرائق الغابات في فكتوريا على الرقم 1800 240 667. بالنسبة لمستخدمي TTY يجب عليهم إستخدام National Relay Service (رقم الهاتف 1800 555 677) ثم طلب 1800 240 667.

### الدخان والصحة

- اتصل مع NURSE-ON-CALL على الرقم 1300 60 60 24 إذا كنت تعاني من أي إزعاج قد يكون سببه التعرض للدخان مثل حكة في العيون، أو وجع في الحلق أو سيلان الأنف أو السعال.
- اتصل على الرقم 000 إذا كان أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس أو يتنفس بصفير أو ضيق في الصدر.
- للحصول على مزيد من المعلومات حول الربو قم بزيارة موقع Asthma Foundation of Victoria على: [www.asthma.org.au](http://www.asthma.org.au) أو اتصل على الرقم 1800 278 462.

### نوعية الهواء ودخان حرائق الغابات

للحصول على معلومات بشأن نوعية الهواء وآثار الدخان الناتج عن حرائق الغابات قم بزيارة موقع Environment Protection Authority (EPA) في فيكتوريا على: [www.epa.vic.gov.au](http://www.epa.vic.gov.au)

معتمد ومنشور من قبل حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne

© ولاية فيكتوريا، Department of Health، شباط/فبراير 2021