

PM2.5 NEDİR?

Bunun ismi Larry'dir. Larry bir PM2.5 ince partiküldür. Larry ve arkadaşları yangın yerinden çıkan dumanın içinde yaşamaktadırlar.



Duman içinde yaşayan tek şey Larry değildir. Duman, partiküller, su buharı ve gazların bir karışımıdır. Ancak en büyük sorunu yaratan Larry'dir.



Larry mikroskobiktir. O kadar küçüktür ki 40 tane Larry yan yana durduğunda ancak bir insan saçı genişliği kadar yer tutar.

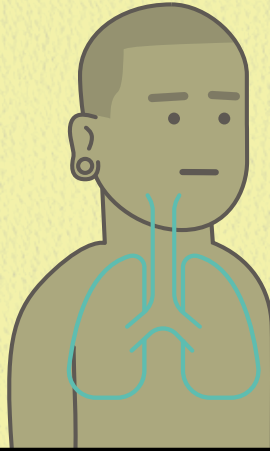
← 40 tane Larry →

← 1 tane Saç →

Larry ve arkadaşları çok küçük olduklarından dolayı olmamaları gereken her yere girebilirler.



Solunum sisteminizin en derin yerlerine kadar inebilirler ve akciğerlerinizin içinde yuvalanırlar.



Dışarısı dumanlı ise, [emergency.vic.gov.au](https://www.emergency.vic.gov.au) sitesini ziyaret ederek bölgenizdeki yangın uyarılarını kontrol ediniz.



Duman ve sağlığınız hakkında daha fazla bilgi için www.betterhealth.vic.gov.au sitesini ziyaret ediniz.

Viktorya Hükümeti tarafından yetkilendirilmiş ve yayımlanmıştır, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Viktorya Eyaleti, Department of Health and Human Services, Aralık 2016.

DUMANA MARUZ KALMAK BENİM SAĞLIĞIMI ETKİLEYEBİLİR Mİ?

Yangın yerinden çıkan duman sadece güvenliğiniz için bir tehdit oluşturmaz, aynı zamanda sağlığını için de bir risk oluşturabilir.



Dumana maruziyetin etkileri değişebilir. Sağlık etkileri göz kaşınması ve boğaz ağrısı kadar basit olabilir, ancak bazı insanlar için daha ciddi bir şey olabilir.

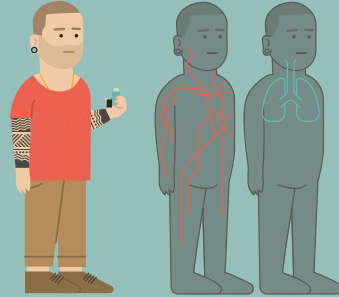


Larry gibi ince partiküller solunum veya kardiyovasküler sistemlerinizde kısa süreli veya uzun süreli etkilere neden olabilir.



PM2.5

Bu durum, kalbiniz ve akciğerlerinizde, özellikle astım veya diğer akciğer rahatsızlıklarınız varsa, büyük problemler anlamına gelebilir.



Göz kaşınması, boğaz ağrısı, burun akıntısı ve öksürük gibi kısa süreli duman iritasyon belirtileri genellikle sağlıklı erişkinlerde dumandan uzaklaştıkları zaman geçer.



Dumana maruziyetten kaynaklanabilecek herhangi bir belirti yaşıyorsanız, tıbbi tavsiye isteyiniz veya şu adresteki NURSE-ON-CALL'u arayınız: 1300 60 60 24.

Hışıltı, göğüs sıkışması veya nefes darlığı yaşayan herkes 000'i aramalıdır.



Duman ve sağlığını hakkında daha fazla bilgi için www.betterhealth.vic.gov.au sitesini ziyaret ediniz.

Viktorya Hükümeti tarafından yetkilendirilmiş ve yayımlanmıştır, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Viktorya Eyaleti, Department of Health and Human Services, Aralık 2016.

KİMLER DUMANA MARUZ KALMA ETKİSİNE DAHA HASSASTIR?

Yangın yerinden çıkan duman içinde olmayı çok seviyorum.



Larry bir PM2.5 ince partiküldür. Bazı insanları diğerlerinden daha fazla tahriş eder.

14 yaşına kadar çocuklar ve 65 yaş üstü yetişkinler, sigara içenler, hamile kadınlar ve kalp veya akciğer rahatsızlığı olan insanlar Larry ile mücadelede daha fazla zorlanırlar. Bu insanlardaki belirtiler, diğer insanlara kıyasla daha düşük duman konsantrasyonlarında daha da kötüleşebilir.



Çocukların solunum sistemleri hala gelişmekte olduğu için çocuklar daha fazla risk altında olurlar çünkü onlar sık sık etrafta koştuklarından dolayı ve vücut ağırlığına göre yetişkinlerden daha fazla havayı solurlar.



DAHA FAZLA DUMAN = DAHA FAZLA LARRY.



Bu yüzden dışarıda dumanlı olduğunda, çocuklar, 65 yaş üstü komşular veya risk altındaki diğer insanlara dikkat ediniz.



Duman ve sağlığınız hakkında daha fazla bilgi için www.betterhealth.vic.gov.au sitesini ziyaret ediniz.

Viktorya Hükümeti tarafından yetkilendirilmiş ve yayımlanmıştır, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Viktorya Eyaleti, Department of Health and Human Services, Aralık 2016.

DIŞARISI DUMANLI OLDUĞU ZAMAN, SAĞLIĞIMI NASIL KORUYABİLİRİM?

Larry gibi ince partiküller, dışarısı dumanlı olduğu zaman sağlığını etkileyebilir. Bir yangınla tehdit altında değilseniz, camlar ve kapıları kapatarak içeride kalınız ve fiziksel aktivitenizi azaltınız.



Astım da dahil olmak üzere bir kalp veya akciğer rahatsızlığınız varsa, ilaçlarınızı aldığınızdan ve tedavi planınızı uyguladığınızdan emin olunuz.



Evin içerisindeki havayı olabildiğince sağlıklı tutunuz. Bir klimanız varsa, onu "devridaim" veya "tekrar-kullan"a ayarlayınız.

Sağlıklı iç hava, sigara içmemek, mum yakmamak veya elektrik süpürgesi kullanmamak anlamına gelir.



Evinizde kalmak rahatsız ediyorsa ve eğer yapmak güvenli ise, dumandan uzak bir yerde dinleniniz veya kütüphane gibi klimalı bir merkeze gidiniz.



Ve dumanda bir ara olduğunda, evin içindeki dumanlardan kurtulmak için pencerelerinizi ve kapılarınızı açınız.

Tekrar görüşürüz, Larry!



Larry'yi akciğerlerinizden uzak tutunuz. Güvenli kalınız ve solunum yollarınızı temiz tutunuz.



Duman ve sağlığınız hakkında daha fazla bilgi için
www.betterhealth.vic.gov.au sitesini ziyaret ediniz.

Viktorya Hükümeti tarafından yetkilendirilmiş ve yayımlanmıştır, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Viktorya Eyaleti, Department of Health and Human Services, Aralık 2016.