

BỤI PM2.5 LÀ GÌ?

Đây là Larry. Larry là một hạt bụi PM2.5 nhỏ li ti. Gã và đồng bọn ẩn nấp trong khói từ các đám cháy.



Larry không phải là kẻ duy nhất sống ở đó. Khói là một hỗn hợp gồm nhiều hạt, hơi nước và khí. Nhưng Larry là kẻ gây rối đầu sỏ.

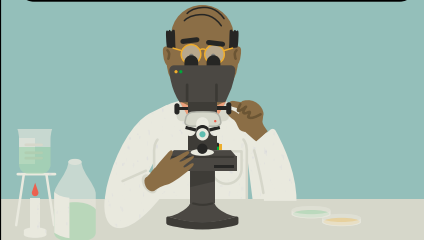


Larry nhỏ li ti. Gã nhỏ đến mức mà 40 tên Larry có thể nằm sát cạnh nhau vẫn lọt trong bề ngang một sợi tóc người.

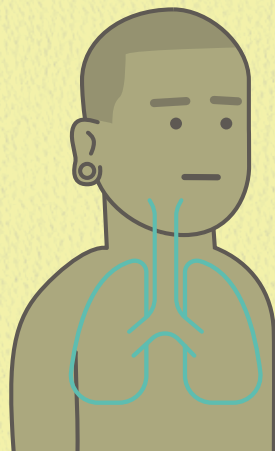
← 40 tên Larry →

← Sợi tóc →

Vì Larry và đồng bọn quá nhỏ, chúng có thể len lỏi vào tất cả những nơi chúng không nên có mặt.



Chúng có thể chui sâu xuống hệ hô hấp của bạn và dạo chơi trong phổi của bạn.



Nếu ngoài trời có nhiều khói, hãy kiểm tra tin cảnh báo hỏa hoạn trong khu vực của bạn bằng cách truy cập [emergency.vic.gov.au](https://www.emergency.vic.gov.au)



Truy cập www.betterhealth.vic.gov.au để biết thêm thông tin về khói và sức khỏe của bạn.

Được Chính phủ bang Victoria ủy quyền và phát hành, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 12 năm 2016.

TIẾP XÚC VỚI KHÓI ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE TÔI NHƯ THẾ NÀO?

Khói từ các đám cháy không chỉ báo hiệu mối nguy đe dọa an toàn của bạn mà nó còn có thể là một nguy cơ đối với sức khỏe của bạn.



Những hạt bụi mịn li ti như Larry có thể gây nên một số tác động ngắn hạn hoặc dài hạn lên hệ hô hấp hoặc hệ tim mạch của bạn.



Bụi
PM2.5

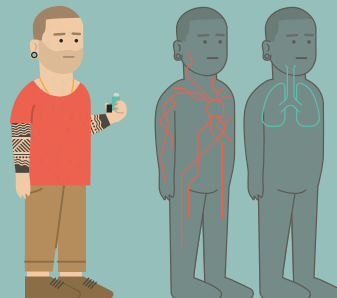
Các triệu chứng thể hiện bị khói gây kích ứng ngắn hạn như mắt ngứa ngáy, đau họng, mũi chảy nước và ho thường thuyên giảm đối với người lớn khỏe mạnh khi họ tránh xa đám khói.



Ảnh hưởng từ việc tiếp xúc với khói có nhiều mức độ khác nhau. Ảnh hưởng đến sức khỏe có thể đơn giản chỉ là mắt ngứa ngáy và đau họng, nhưng đối với một số người mức độ có thể nghiêm trọng hơn.



Điều đó có thể gây nên trở ngại lớn đối với tim phổi của bạn, đặc biệt là nếu bạn bị hen suyễn hoặc các bệnh lý về phổi khác.



Nếu đang bị bất kỳ triệu chứng nào có thể là do tiếp xúc với khói gây ra, bạn nên tìm bác sĩ tư vấn hoặc gọi NURSE-ON-CALL qua số 1300 60 60 24.

Bất cứ ai đang thở khó khè, tức ngực hoặc khó thở đều nên gọi 000.



Truy cập www.betterhealth.vic.gov.au để biết thêm thông tin về khói và sức khỏe của bạn.

Được Chính phủ bang Victoria ủy quyền và phát hành, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 12 năm 2016.

AI NHẠY CẢM HƠN ĐỐI VỚI ẢNH HƯỞNG TỪ VIỆC TIẾP XÚC VỚI KHÓI?

Ta khoái rong chơi trong khói từ các đám cháy.



Larry là một hạt bụi PM2.5 nhỏ li ti. Một số người bị gã gây kích ứng nhiều hơn so với những người khác.

Trẻ em chưa tới 14 tuổi và người từ 65 tuổi trở lên, người hút thuốc lá, phụ nữ mang thai và người bị bệnh tim hoặc phổi có thể thấy khó chịu đựng nổi tên Larry. So với những người khác, triệu chứng của họ có thể trở nặng hơn dù tiếp xúc với nồng độ khói thấp hơn.



Trẻ cũng gặp nhiều nguy cơ hơn vì hệ hô hấp của trẻ vẫn còn đang phát triển. Trẻ thường chạy tới lui và hít không khí vào người nhiều hơn so với người lớn tính theo trọng lượng cơ thể.



NHIỀU KHÓI HƠN = NHIỀU TÊN LARRY HƠN.



Vì vậy, khi ngoài trời có nhiều khói, hãy để ý tìm trẻ em, hàng xóm trên 65 tuổi, hoặc những nhóm người bị nguy cơ khác.



Truy cập www.betterhealth.vic.gov.au để biết thêm thông tin về khói và sức khỏe của bạn.

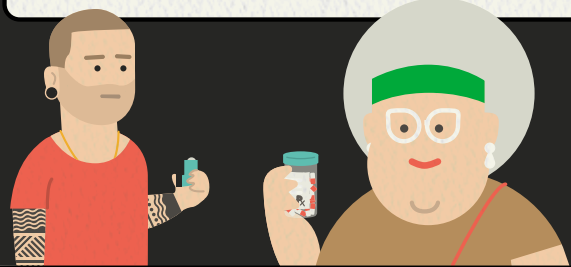
Được Chính phủ bang Victoria ủy quyền và phát hành, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 12 năm 2016.

LÀM SAO TÔI CÓ THỂ BẢO VỆ SỨC KHỎE MÌNH KHI NGOÀI TRỜI CÓ NHIỀU KHÓI?

Những hạt bụi li ti như gã Larry có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bạn khi ngoài trời có nhiều khói. Nếu không bị hỏa hoạn đe dọa, bạn nên ở lại trong nhà, đóng kín mọi cửa sổ và cửa ra vào đồng thời giảm hoạt động thể chất.



Nếu bị bệnh lý tim hay phổi, gồm cả hen suyễn, bạn nên đảm bảo rằng bạn dùng thuốc và làm theo kế hoạch điều trị của bạn.



Duy trì không khí trong nhà bạn càng lạnh mạnh càng tốt. Nếu có máy điều hòa không khí, bạn nên chuyển nó sang chế độ "tái tuần hoàn" hoặc "tái sử dụng".

Không khí trong nhà lạnh mạnh có nghĩa là không hút thuốc, đốt nến hoặc hút bụi.



Nếu trong nhà cảm thấy khó chịu, bạn nên tránh xa đám khói hoặc đến một trung tâm có máy điều hòa chẳng hạn như thư viện miễn là vẫn an toàn khi làm như thế.



Và khi ngoài trời không còn khói nữa, bạn nên mở cửa sổ và cửa ra vào để loại bỏ bất kỳ phần khói nào ở trong nhà.

Vĩnh biệt người, Larry!



Đừng để Larry chui vào phổi của bạn. Duy trì an toàn và giữ cho khí quản của bạn được thông suốt.



Truy cập www.betterhealth.vic.gov.au để biết thêm thông tin về khói và sức khỏe của bạn.

Được Chính phủ bang Victoria ủy quyền và phát hành, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Bang Victoria, Department of Health and Human Services, tháng 12 năm 2016.