

Orman yangını dumanı ve sağlığınız

Toplum bilgileri

Sunuş

Orman yangını dumanı havanın niteliğini azaltıp insanların sağlığını etkileyebilir.

Bu bilgilendirme belgesi orman yangını dumanı, sizin ve ailenizin sağlığını nasıl etkilediği ve olası sağlık etkilerinden kaçınmak veya bunları azaltmak için yapabileceğiniz konusunda bilgiler sağlar.

Orman yangını dumanı – bu, nedir?

Orman yangını dumanı, farklı boyutlardaki zerreciklerin, su buharının ve karbon monoksit, karbon dioksit ve nitrojen oksitler dâhil gazların karışımıdır.

Daha büyük zerrecikler, yangın devam ederken görülebilen pusa katkıda bulunur. Bunlar genellikle akciğerin derinliklerine çekilemeyecek kadar büyüktür ama burun ve boğazı tahriş edebilir.

Daha ince zerrecikler ve gazlar, akciğerlerin derinliklerine çekilebilecek kadar küçüktür ve sağlığa etkileri olabilir.

Orman yangını sağlığımı nasıl etkileyebilir?

Dumanın nasıl etkileyebileceği yaşıınıza, daha önceden var olan astım ve kalp hastalığı gibi sağlık sorunlarınıza ve dumana maruz kaldığınız zamanın uzunluğuna bağlıdır.

Duman tahrişinin işaretleri kaşıntılı gözler, boğaz ağrısı, akıntılı burun ve öksürüktür. Sağlıklı yetişkinler genellikle, dumana kısa süre maruz kaldıktan sonra dumandan uzaklaştıklarında bu belirtilerin ortadan kalktığını fark eder.

Çocuklar, yaşlılar, sigara içenler, daha önceden var olan (astım dâhil) kalp ve akciğer rahatsızlıkları gibi hastalıkları olan kişiler, ince zerrecikleri içe çekmenin etkilerine karşı daha duyarlıdır. Belirtiler kötüye gidebilir ve hırıltıyı, göğüs sıkışmasını ve nefes alma güçlüğünü içerebilir.

Daha önceden var olan sağlık sorunları olan kişilerin ilaçlarını almaları, tedavi planlarını izlemeleri ve belirtiler sürerse acil tıbbi tavsiye almaları çok önemlidir.

Sağlığınızı korumak

- Açık havada bedensel etkinliklerden kaçının (egzersiz yapmak daha çok sayıda ince zerreciğin akciğerlerin derinliklerine gitmesine olanak tanır). Özellikle daha önceden var olan akciğer veya kalp rahatsızlığı olan kişiler mümkün olduğunca dinlenmeli ve dumandan uzak kalmalıdır.
- Kalp veya akciğer rahatsızlığı olan kişiler, doktorlarının tavsiye ettiği tedavi planını izlemeli ve en az beş günlük ilaç tedarikini hazır bulundurmalıdır.
- Astımlı kişiler kendi kişisel astım planlarını izlemelidir.
- Duman havadayken ama sizi doğrudan etkilemezken, evin içinde kalın ve tüm pencereleri ve kapıları kapatın.
- Dumanlı koşullarda bir havalandırma cihazı çalıştırıyorsanız, evinizin içine giren dumanı azaltmak için, düğmesini 'geri dönüşümlü' (recycle) veya 'yeniden devridaim et' (recirculate) kısmına çevirin.
- Havalandırma cihazınız yoksa sıcaklık sıkıntısını, özellikle çok gençler, rahatsız olanlar veya yaşlılar için azaltmak üzere adımlar atın. Sıcakta sağlıklı kalmaya ilişkin bilgiler www.betterhealth.vic.gov.au sitesindedir.

- Eviniz rahatsız edecek kadar sıcaklanırsa, yerel kütüphanede veya alışveriş merkezinde havalandırmalı bir mola verin.
- Daha az dumanlı olduğunda, içerdeki hava niteliğini iyileştirmek için evinizi havalandırma fırsatını kullanın.
- İçerdayken sigara içmeyin, mum yakmayın, borusuz gaz araçları ve odun sobaları kullanmayın veya süpürerek ya da elektrikli süpürge kullanarak ince toz kaldırmayın.
- Uzun ve çok dumanlı koşullar sırasında çabuk etkilenen kişiler, dumandan etkilenmiş bölgenin dışında yaşayan bir arkadaş veya akrabada geçici olarak kalmayı düşünmelidir. Açık hava spor etkinlikleri de bunları düzenleyenlerce ertelenmelidir.

Yüz maskesi takmaya ne demeli?

Sıradan kâğıt maskeler, mendiller veya büyük mendiller orman yangını dumanından ince zerrecikleri filtrelemez ve akciğerlerinizi korumada pek kullanışlı değildir.

Özel yüz maskeleri (bunlara 'P2' maskeleri denir) orman yangını dumanını filtreleyerek ince zerrecikleri içe çekmeye karşı daha büyük koruma sağlar. Bu maskeler çoğu hırdavatçılarda bulunur.

Ancak, bir maske takmaya karar vermeden önce şunları anlamalısınız:

- takıldıklarında sıcaklık ve rahatsızlık verebilirler ve normal olarak nefes almanızı zorlaştırabilirler. Daha önceden var olan kalp ve akciğer sorunu olanlar, maske kullanmadan önce tıbbi tavsiye almalıdır
- maskeler, sadece burnunuzun ve ağızınızın çevresine sıkıca takıldıklarında etkili bir şekilde işe yarar (yüzdeki tüyler etkili takılmayı zorlaştırır)
- maskeler karbon monoksit gibi gazları filtrelemez.
- içerde, dumandan uzakta kalmak daha iyidir.

Daha fazla bilgi için

Güvenliğiniz

Hafif sis görürseniz, bölgenizdeki yangın uyarılarını kontrol edin:

- Güncellemeler için yerel radyo istasyonunuzu dinleyin.
- VicEmergency'yi ziyaret edin: www.emergency.vic.gov.au
- Victoria Orman Yangını Acil Hattı'nı 1800 240 667'den arayın. TTY kullanıcıları National Relay Service'i aramalı (telefon 1800 555 677) ve 1800 240 667 numarayı istemelidir.

Duman ve sağlık

- Dumana maruz kalma nedeniyle kaşıntılı gözler, boğaz ağrısı, burun akıntısı veya öksürük gibi rahatsızlıklar yaşıyorsanız 1300 60 60 24'ten NURSE-ON-CALL'u arayın.
- Birisi nefes alma zorluğu, hırıltı veya göğüste sıkışma yaşıyorsa, 000'i arayın.
- Astım hakkında daha fazla bilgi için Asthma Foundation of Victoria'nın www.asthma.org.au adresindeki sitesine girin veya 1800 278 462 numaralı telefonu arayın.

Hava niteliği ve orman yangını dumanı

Hava niteliği ve orman yangınlarından duman etkilerine ilişkin bilgi için Environment Protection Authority (EPA) Victoria internet sitesini ziyaret edin: www.epa.vic.gov.au

Victoria Hükümeti, 1 Treasury Place, Melbourne tarafından yetkilendirilmiş ve yayınlanmıştır.
© Victoria Eyaleti, Department of Health, Şubat 2021.