

دود حریق بیشه زار و صحت شما

معلومات برای مردم

مقدمه

دود حریق بیشه زار کیفیت هوا را می تواند پایین آورده و بر روی صحت افراد اثر داشته باشد.

این ورق معلوماتی راجع به دود حریق بیشه زار، اثری که بر صحت شما و خانواده تان دارد، و اقداماتی معلومات فراهم می نماید که شما می توانید انجام دهید تا اثر احتمالی آن را بر صحت کم کرده و یا از آن پر هیز کنید.

دود حریق بیشه زار – این دود چیست؟

دود حریق بیشه زار آمیزه ای از انواع ذرات با اندازه های متفاوت، بخار آب، و گازها از جمله مونوکسید کربن، دی اکسید کربن و اکسید نیتروژن می باشد. ذرات کلان تر باعث می شوند هنگامی که حریق در حال اشتعال است غبار دود مشاهده شود. این ذرات معمولاً کلان تر از آن است که بتوان آن را به عمق درون شش وارد کرد ولی می تواند بینی و حلق را بیازارد. ذرات ریز تر و گازها به قدر کافی خرد هستند که با تنفس به اعماق شش بروند و بر روی صحت انسان مؤثر می باشند.

چطور دود حریق بیشه زار بر روی صحت من اثر دارد؟

اینکه دود چه اثری بر شما خواهد داشت بسته به سن، سابقه ناجوری طبی از قبیل نفس تنگی (آستما) یا امراض قلبی، و طول مدتی دارد که شما در معرض دود هستید.

علائم آزار دهنده دود شامل خارش چشم، گلو درد، ریزش از بینی و سرفه اند. در مورد کلان سالان صحتمند، معمولاً پس از یک دوره کوتاه که در معرض دود قرار می گیرند پس از اینکه از دود دور شدند این علائم رفع می شوند.

اطفال، سالمندان، کسانی که سگرت می کشند و افرادی که از پیش امراضی مانند ناجوری های قلبی و یا ششی (از جمله تنگی نفس-آستما) دارند بیشتر نسبت به اثرات استنشاق این ذرات ریز حساسیت دارند. این علائم ممکن است تشدید شده و خس خس کردن هنگام تنفس (wheezing)، گرفتگی قفسه سینه و مشکلات تنفسی را شامل شود.

خیلی مهم است که افرادی که از قبل مریضی دارند دواهای خود را بگیرند، از پلان مواظبت خود پیروی کرده و اگر علائم دوام یافت فوری مشوره طبی بخواهند.

محافظت از صحت شما

- از فعالیت های بدنی در فضای آزاد خود داری کنید (این تمرین ها باعث می شود که این ذرات در عمق بیشتری از شش شما نفوذ نمایند). بخصوص افرادی که از پیش امراض شش و یا قلب دارند، باید تا آنجا که می توانند استراحت کرده و از دود بپرهیزند.
- هرکس که ناجوری قلبی یا ششی دارد باید از پلانی که داکترشان به آنها مشوره داده پیروی نموده و دست کم دوی پنج روزشان را همیشه در دسترس داشته باشند.
- افرادی که تنگی نفس (آستما) دارند، باید از پلان تنگی نفس خودشان پیروی کنند.
- وقتی دود در هوا موجود است، ولی شما به طور مستقیم در معرض تهدید حریق نیستید، دروازه ها و کلکین ها را ببندید و تا می توانید درون خانه بمانید.
- وقتی هوا دودی است و شما از تنظیم کننده های هوا (air conditioner) استفاده می کنید برای کم کردن ورود دود به درون خانه آن ها را روی بازچرخ بگذارید.
- اگر دستگاه های تنظیم کننده هوا (air conditioner) ندارید، اقداماتی انجام دهید تا تنش ناشی از گرما را، بخصوص برای اطفال خردسال، افرادی که ناجور هستند، با سالمندان کم کنید. معلومات راجع به صحتمند مانند در: www.betterhealth.vic.gov.au موجود است.
- اگر خانه شما بیش از حد داغ می شود که احساس راحتی داشته باشید، برای استراحت به کتابخانه عمومی محلی یا یک مرکز خرید بروید که دارای دستگاه های تنظیم هوا (air conditioner) هستند.

- وقتی دود کمتر است، از فرصت استفاده کرده و برای بهبود کیفیت هوای درون خانه، آن را تهویه کنید.
- وقتی در درون خانه هستید سگرت نکشید، شمع روشن نکنید، دستگاه های گاز سوز بدون دودکش را به کار نبرید، از اجاق های هیزمی استفاده نکرده با جارو کردن با جاروی معمولی و یا برقی گرد و خاک نکنید.
- در شرایط دود برای مدت طولانی، افراد حساس باید اقامت موقت در منزل خویشاوند و یا دوستی را که بیرون از منطقه دود است در نظر بگیرید. اگر قرار است سپورت (ورزش) در فضای باز انجام دهید باید سازمان دهنده ها آن را به تعویق اندازند.

پوشیدن ماسک بر روی صورت چی؟

- ماسک های کاغذی معمولی، دستمال یا شال ذرات ریز را از دود حریق بیشه زار مانع نمی شوند و معمولاً در محافظت از شش شما مفید نیستند.
- ماسک های مخصوص (به آنها ماسک های 'P2' می گویند) ذرات دود را فیلتر می کنند و محافظت بیشتری را در برابر استنشاق ذرات ریز ارائه می نمایند. این ماسکها در اغلب سامان و رنج فروشی ها (hardware stores) موجود می باشند.
- ولی قبل تصمیم راجع به اینکه ماسک مزبور را بپوشید باید بدانید که:
 - پوشیدن آنها ممکن است بسیار گرم و غیر قابل تحمل باشند و تنفس عادی شما را دشوارتر سازند. هرکس که ناجوری شش و یا قلب دارد قبل از استفاده از آن ها باید مشوره طبی بخواند.
 - این ماسک وقتی موثر است که دور دهان و بینی شما را خوب مسدود نماید (موی صورت اغلب مانع انجام این کار بطور موثر می شود)
 - این ماسک گازهایی از قبیل کربن مونوکساید (مونوکسد کربن) را فیلتر نمی کند.
 - بهتر است در خانه و دور از دود ماند.

برای معلومات بیشتر

ایمنی شما

- اگر غبار دود مشاهده کردید، اخطار حریق در محل تان را بررسی کنید:
- به رادیو محلی تان گوش دهید تا آخرین خبر های حریق را بشنوید
- از VicEmergency دیدن کنید: www.emergency.vic.gov.au
- با Victorian Bushfire Information Line (خط معلوماتی حریق بیشه زار در ویکتوریا) شماره 1800 240 667 تماس بگیرید. کسانی که از تله تایپ TTY استفاده می کنند باید از National Relay Service (خدمات پخش مجدد ملی) (شماره تلیفون 1800 555 677) استفاده و بعد بخواهند آنها را به شماره 1800 240 667 وصل نمایند.

دود و صحت

- اگر یک ناراحتی دارید که ممکن است بواسطه دود باشد، مانند خارش چشم ها، گلو درد، ریزش از بینی یا سرفه، به NURSE-ON-CALL (نرس تلیفونی) شماره 1300 60 60 24 زنگ بزنید
- اگر مشکل تنفسی دارید، نفس کشیدن شما با جس جس همراه است یا گرفتگی قفسه سینه دارید با 000 تماس بگیرید.
- برای معلومات بیشتر راجع به تنگی نفس (آستما) به وبسایت Asthma Foundation of Victoria به نشانی www.asthma.org.au مراجعه کرده و یا به 1800 278 462 زنگ بزنید.

کیفیت هوا و دود حریق بیشه زار

- برای معلومات راجع به کیفیت هوا و اثر دود حریق بیشه زار به وبسایت Environment Protection Authority (EPA) (اداره حفظ محیط زیست) به نشانی: www.epa.vic.gov.au مراجعه کنید.