

# Khói cháy rừng và sức khỏe của quý vị

Thông tin cộng đồng

## Phần giới thiệu

Khói cháy rừng có thể làm giảm chất lượng không khí và có thể có hại cho sức khỏe của người dân.

Tài liệu này trình bày về khói cháy rừng, chúng có thể ảnh hưởng đến quý vị và sức khỏe của gia đình quý vị thế nào và quý vị có thể làm những gì để tránh hoặc giảm thiểu tác hại có thể xảy ra đối với sức khỏe.

## Khói cháy rừng là gì?

Khói cháy rừng là hỗn hợp gồm các hạt lớn nhỏ khác nhau, hơi nước và khí, kể cả cacbon mônôxít, carbon đioxit và oxit nitơ.

Các hạt lớn hơn góp phần gây ra khói mù mà chúng ta có thể nhìn thấy khi ngọn lửa đang cháy. Nói chung những hạt này quá lớn để chúng ta hít sâu vào phổi nhưng có thể gây kích ứng mũi và cổ họng.

Các hạt mịn hơn và khí thì đủ nhỏ để chúng ta có thể hít sâu vào phổi và có thể gây hại về sức khỏe.

## Khói cháy rừng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi bằng cách nào?

Vấn đề khói cháy rừng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị như thế nào tùy thuộc độ tuổi, bệnh tật bị sẵn từ trước như hen suyễn hoặc bệnh tim và quý vị tiếp xúc với khói này trong khoảng thời gian dài hay ngắn.

Dấu hiệu bị kích ứng khói bao gồm ngứa mắt, đau họng, chảy nước mũi và ho. Người lớn khỏe mạnh thường thấy rằng sau khi tiếp xúc khói một lúc, những triệu chứng này sẽ tan biến một khi không còn tiếp xúc với khói nữa.

Trẻ em, người cao niên, người hút thuốc và người bị bệnh sẵn từ trước như bệnh tim hoặc phổi (kể cả hen suyễn) dễ bị tác động khi hít phải các hạt mịn. Các triệu chứng có thể chuyển nặng như thở khó khè, tức ngực và khó thở.

Điều rất quan trọng là những người bị bệnh sẵn từ trước phải uống thuốc của họ, làm theo kế hoạch điều trị của họ và lập tức tìm người hướng dẫn về y tế nếu các triệu chứng vẫn không thuyên giảm.

## Bảo vệ sức khỏe của quý vị

- Tránh vận động ngoài trời (tập thể dục sẽ khiến quý vị hít sâu hơn các hạt mịn hơn được vào phổi). Đặc biệt, người bị bệnh phổi hoặc tim từ trước nên nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt và tránh xa khói.
- Bất cứ ai bị bệnh tim hoặc phổi nên làm theo kế hoạch điều trị do bác sĩ đề ra và có đủ thuốc cho ít nhất năm ngày.
- Người bị hen suyễn nên làm theo kế hoạch suyễn riêng của họ.
- Khi trong không khí có khói, nhưng đám cháy không gần kề, quý vị hãy ở trong nhà và đóng tất cả các cửa sổ và cửa ra vào lại.
- Nếu mở máy điều hòa không khí khi có khói, quý vị hãy vặn nó sang chế độ 'recycle' ('tái sử dụng không khí') hoặc 'recirculate' ('tái tuần hoàn') để giảm lượng khói tràn vào nhà quý vị.

- Nếu không có máy điều hòa không khí, quý vị hãy thực hiện các biện pháp để giảm thiểu sức nóng, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ, người không khỏe hoặc người cao niên. Tại: [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au) có thông tin về sống khỏe mạnh trong thời tiết nóng.
- Nếu ở nhà không thoải mái vì nhà quá nóng, quý vị hãy đi đến thư viện cộng đồng hay trung tâm mua sắm trong vùng để tránh nóng.
- Khi không khí bết khói, quý vị hãy nhân cơ hội làm thông thoáng nhà mình để không khí trong nhà tốt hơn.
- Khi đang ở trong nhà, đừng hút thuốc, đốt nến/đèn cây, sử dụng đồ ga gia dụng không có ống khói, bếp củi hoặc khuấy động bụi mịn lên khi quét dọn hoặc hút bụi.
- Trong điều kiện khói nhiều, kéo dài, người dễ bị tác động nên tính đến chuyện tạm thời đến ở với bạn bè hoặc người thân cư ngụ bên ngoài khu vực bị khói ảnh hưởng. Ban tổ chức sự kiện cũng có thể hoãn các trận đấu thể thao ngoài trời.

## Còn đeo khẩu trang thì sao?

Khẩu trang giấy thông thường, khăn tay hoặc bandannas không lọc được các hạt mịn trong khói cháy rừng và nói chung không hữu dụng lắm đối với việc bảo vệ phổi của quý vị.

Khẩu trang đặc biệt (gọi là khẩu trang 'P2') lọc khói cháy rừng, bảo vệ tốt hơn đối với vấn đề hít phải các hạt mịn. Tại đa số cửa tiệm ngũ kim đều có bán loại này.

Tuy nhiên, trước khi quyết định đeo khẩu trang, quý vị nên hiểu rằng:

- đeo khẩu trang có thể sẽ nóng và khó chịu và quý vị có thể khó thở hơn bình thường. Bất cứ ai bị bệnh tim hoặc phổi từ trước nên nhờ người hướng dẫn về y tế trước khi sử dụng khẩu trang
- Khẩu trang chỉ có hiệu quả nếu nó khít chặt quanh mũi và miệng quý vị (lông trên mặt làm cho khẩu trang khó khít vừa vặn)
- Khẩu trang không lọc được các khí chẳng hạn như cacbon mônôxít
- Tốt nhất là ở trong nhà, tránh xa khói.

## Muốn biết thêm thông tin

### An toàn của quý vị

Nếu nhìn thấy khói mù, quý vị hãy kiểm tra các lời cảnh báo hỏa hoạn trong khu vực của mình:

- Nghe đài phát thanh địa phương của quý vị để biết tin tức mới nhất.
- Truy cập VicEmergency: [www.emergency.vic.gov.au](http://www.emergency.vic.gov.au)
- Hãy gọi điện thoại cho Đường dây Thông tin cháy rừng Victoria qua số 1800 240 667. Người sử dụng TTY nên sử dụng National Relay Service (số điện thoại 1800 555 677) sau đó xin số 1800 240 667.

### Khói và sức khỏe

- Gọi điện thoại cho NURSE-ON-CALL qua số 1300 60 60 24 nếu quý vị cảm thấy khó chịu có thể là vì hít nhầm khói như bị ngứa mắt, đau họng, chảy nước mũi hoặc ho.
- Gọi 000 nếu có người bị khó thở, thở khò khè hoặc tức ngực.
- Muốn biết thêm thông tin về bệnh hen suyễn, truy cập trang mạng của Asthma Foundation of Victoria tại: [www.asthma.org.au](http://www.asthma.org.au) hoặc gọi điện thoại số 1800 278 462.

### Chất lượng không khí và khói cháy rừng

Muốn biết thông tin về chất lượng không khí và những ảnh hưởng của khói từ các đám cháy rừng, truy cập trang mạng của Environment Protection Authority (EPA) tại: [www.epa.vic.gov.au](http://www.epa.vic.gov.au)

Chính phủ Tiểu bang Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne ủy quyền và phát hành.

© Tiểu bang Victoria, Department of Health, tháng 2 năm 2021.