

دود آتش سوزی جنگلی و سلامت شما

اطلاعات برای جامعه محلی

مقدمه

دود آتش سوزی جنگلی باعث کاهش کیفیت هوا شده و سلامت مردم را تحت تأثیر قرار می دهد. این برگه اطلاعاتی، اطلاعات مربوط به دود آتش سوزی جنگلی، چگونگی تأثیر آن بر روی سلامت شما و خانواده تان و اقدامات لازم جهت پیشگیری و کاهش اثرات بالقوه بهداشتی، را در اختیار شما می گذارد.

دود آتش سوزی جنگلی چیست؟

دود آتش سوزی جنگلی ترکیبی است از ذرات با اندازه های مختلف، بخار آب و گازها، از جمله منواکسید کربن، دی اکسید کربن و اکسیدهای نیتروژن.

به هنگام سوختن آتش، این ذرات بزرگتر هستند که غبار قابل رویت را امکان پذیر می کنند. بطور کلی، آنقدر بزرگ هستند که تنفس عمیق آنها به داخل ریه ناممکن است ولی با اینحال سبب سوزش بینی و گلو می شوند.

ذرات ریزتر و گازها به اندازه ای کوچک هستند که تنفس عمیق آنها به داخل ریه میسر بوده و می توانند بر روی سلامتی تأثیر داشته باشند.

دود آتش سوزی جنگلی چگونه می تواند بروی سلامتی من تأثیر بگذارد؟

چگونگی تأثیر دود بر روی شما بستگی دارد به سن، شرایط پزشکی قبلی مانند تنگی نفس (آسم) یا بیماری قلبی، و طول مدتی که شما در معرض دود قرار گرفته اید.

علائم سوزش و التهاب ناشی از دود عبارتند از خارش چشم، گلو درد، آبریزش بینی و سرفه. این علائم در بزرگسالان تندرست، معمولاً بعد از تماس کوتاه با دود و دور شدن از آن، از بین می روند.

کودکان، افراد مسن، افراد سیگاری و افرادی که دارای بیماری های قبلی مانند ناراحتی های قلبی و ریوی (از جمله آسم) هستند، نسبت به اثرات استنشاق ذرات ریزتر حساس تر می باشند. این علائم می توانند بدتر شوند و خس خس کردن، تنگی قفسه سینه و دشواری در نفس کشیدن را در بر بگیرند.

مصرف به موقع دارو، رعایت برنامه درمانی و مراجعه به پزشک، بمحض تداوم علائم در مورد افرادی که دارای بیماری های قبلی هستند، بسیار مهم است.

محافظت از سلامت

- از انجام فعالیتهای جسمانی در فضای باز خودداری کنید (ورزش باعث می شود ذرات ریز بطور عمیق تری در ریه استنشاق شوند). افرادی که از بیماری های قلبی، بخصوص بیماری های قلبی و ریوی، رنج می برند باید تا آنجا که می توانند استراحت و از دود دوری کنند.
- هر فردی که از ناراحتی قلبی و ریوی رنج می برد باید برنامه درمانی تجویز شده توسط پزشک را رعایت کرده و مصرف حداقل پنج روز دارو را به همراه داشته باشد.
- افرادی که از آسم رنج می برند باید برنامه درمان آسم شخصی خود را رعایت کنند.
- اگر هوا دودآلود است، ولی آتش مستقیماً شما را تهدید نمی کند، داخل خانه بمانید و تمام درب ها و پنجره ها را ببندید.
- در صورت روشن بودن دستگاه تهویه مطبوع در شرایط دود آلود، آنرا در حالت "باز یافت" و یا "گردش مجدد هوا" قرار دهید تا جریان دود به داخل خانه کاهش یابد.
- اگر دستگاه تهویه مطبوع ندارید، اقدامات لازم را جهت کاهش شدت گرما انجام دهید، بخصوص برای افراد کم سن و سال، ناخوش، یا مسن. اطلاعات در مورد نحوه تأمین سلامت افراد در سایت www.betterhealth.vic.gov.au موجود است.
- اگر خانه شما بیش از اندازه گرم شده و احساس راحتی نمی کنید، برای خنک شدن مدتی را در کتابخانه و مرکز خرید محلی مجهز به دستگاه های تهویه مطبوع سپری کنید.

- زمانیکه آلودگی دود کمتر است، از فرصت استفاده کرده و بمنظور بهبود کیفیت هوای داخلی، جریان هوا را در داخل خانه برقرار کنید.
- زمانیکه داخل خانه هستید سیگار نکشید، شمع روشن نکنید، از لوازم گاز سوز و اجاق چوب سوز استفاده نکنید، یا با جارو و یا جاروی برقی گرد و خاک بپا نکنید.
- در طول شرایط بسیار دود آلود و دراز مدت، افراد حساس بایستی گزینه ماندن پیش دوستان یا بستگان را، در خارج از منطقه دود آلود، در نظر بگیرند. رویدادهای ورزشی نیز ممکن است توسط سازمان دهندگان رویداد به وقت دیگری موکول شوند.

پوشیدن ماسک صورت چه کار می کند؟

ماسک های کاغذی معمولی گرد و غبار، دستمال کاغذی جیبی و یا دستمال سر، ذرات ریز ناشی از دود آتش سوزی جنگلی را تصفیه نخواهند کرد و بطور کلی برای حفاظت ریه مفید نیستند.

ماسک های صورت مخصوص (بنام ماسک P2) دود آتش سوزی جنگلی را تصفیه می کنند و محافظت بیشتری را در مقابل استنشاق ذرات ریز مهیا می کنند. آنها در اکثر مغازه های ابزار آلات موجود می باشند.

با اینحال، قبل از تصمیم نسبت به پوشیدن ماسک، باید درک کنید که:

- پوشیدن آنها می تواند ایجاد گرما و ناراحتی کند، و تنفس طبیعی را برای شما مشکل تر کند. افرادی که از بیماری های پیشین قلبی و ریوی رنج می برند باید قبل از استفاده از آنها، مشاوره پزشکی دریافت کنند.
- ماسکها فقط در صورت پوشش کامل اطراف بینی و دهان می توانند بطور موثر عمل کند (موی صورت پوشش کامل را مشکل تر می کند).
- ماسک ها گازهایی مانند منو اکسید کربن را تصفیه نمی کنند.
- بهتر است در داخل منزل و به دور از دود بمانید.

برای اطلاعات بیشتر

ایمنی شما

اگر غبار دود مشاهده کردید، به هشدارهای آتش سوزی در محل خود توجه کنید:

- برای اخبار به روز به کانال رادیوی محلی گوش کنید.
- به سایت VicEmergency به نشانی www.emergency.vic.gov.au مراجعه کنید.
- با خط اطلاع رسانی آتش سوزی جنگلی ویکتوریا بشماره 1800240667 تماس بگیرید. مصرف کنندگان TTY بایستی از National Relay Service (به شماره 1800555667) استفاده کنند و بخواهند تا به شماره 1800240667 وصل شوند.

دود و سلامت

- در صورت تجربه هرگونه ناراحتی ناشی از تماس با دود، مانند خارش چشم، گلو درد، آبریزش بینی و سرفه، با NURSE-ON-CALL به شماره 1300 60 60 24 تماس بگیرید.
- اگر فردی از مشکل خس خس سینه، سنگینی نفس و ناراحتی قفسه سینه رنج می برد، با شماره 000 تماس بگیرید.
- برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آسم به سایت Asthma Foundation of Victoria به نشانی www.asthma.org.au مراجعه و یا با شماره 1800 278 462 تماس بگیرید.

کیفیت هوا و دود آتش سوزی جنگلی

جهت کسب اطلاعات در مورد کیفیت هوا و تاثیرات دود ناشی از آتش سوزی جنگلی به سایت Environment Protection Authority (EPA) ویکتوریا به نشانی www.epa.vic.gov.au مراجعه کنید.

تصویب و نشر با مجوز دولت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne © ایالت ویکتوریا، Department of Health، فوریه 2016.