

Dim od šumskog požara i vaše zdravlje

Informacije zajednici

Uvod

Dim od šumskog požara može smanjiti kvalitetu zraka, što može utjecati na zdravlje.

Ova brošura pruža informacije o dimu od šumskog požara, kako on može utjecati na vaše zdravlje i zdravlje vaše obitelji i koje korake možete poduzeti kako biste izbjegli ili smanjili moguće posljedice po zdravlje.

Dim od šumskog požara – što je to?

Dim od šumskog požara je mješavina čestica raznih veličina, vodene pare i plinova, uključujući i ugljičnog monoksida, ugljičnog dioksida i dušikovih oksida.

Veće čestice doprinose vidljivoj izmaglici kada vatra gori. One su uglavnom prevelike da bi se duboko udahnule u pluća, ali mogu iritirati nos i grlo.

Sitnije čestice i plinovi su dovoljno mali da se mogu duboko udahnuti u pluća i mogu uzrokovati posljedice po zdravlje.

Kako može dim od požara utjecati na moje zdravlje?

Kako dim utječe na vas ovisi o vašoj dobi, postojećim zdravstvenim tegobama kao što su astma ili srčana bolest, te koliko ste vremena izloženi dimu.

Znakovi iritacije od dima su svrbež očiju, grlobolja, curenje nosa i kašalj. Zdrave odrasle osobe obično zamjećuju da nakon kraće izloženosti dimu ovi simptomi nestanu kada se maknu od dima.

Djeca, starije osobe, pušači i osobe s već postojećim bolestima kao što su srčane i plućne bolesti (uključujući i astmu) osjetljivije su na posljedice udisanja sitnih čestica. Simptomi se mogu pogoršati i može doći do 'sviranja' pri disanju, stezanja u prsima i otežanog disanja.

Vrlo je važno da osobe s postojećim zdravstvenim problemima uzmu svoje lijekove, drže se svog plana liječenja, i odmah potraže liječnički savjet ukoliko simptomi potraju.

Zaštita zdravlja

- Izbjegavajte tjelesne aktivnosti na otvorenom prostoru (aktivnosti omogućavaju da se više čestica udiše dublje u pluća). Osobe, osobito s postojećim plućnim i srčanim tegobama, trebale bi se odmarati čim više i maknuti se što dalje od dima.
- Svaka osoba sa srčanim i plućnim tegobama treba se strogo držati svog plana liječenja propisanog od strane liječnika i imati pri ruci lijekove za najmanje pet dana.
- Osobe koje imaju astmu trebaju se držati svog osobnog plana o postupku kod nastupa astme.
- Kada je dim u zraku, a nema izravne prijetnje od požara, treba ostati u prostorijama i zatvoriti sve prozore i vrata.

- Ako koristite klima uređaj u zadimljenim uvjetima, prebacite ga na 'recycle' ili 'recirculate' kako bi se smanjila mogućnost ulaska dima u kuću.
- Ako nemate klima uređaj, poduzmite korake kako bi se smanjio toplinski stres, osobito maloj djeci, osobama koje su slabijeg zdravlja ili starije dobi. Informacije o tome kako sačuvati zdravlje na vrućinu dostupne su na: www.betterhealth.vic.gov.au
- Ako se vaš stambeni prostor pregrijava i postaje neugodan, osvježite se u klimatiziranom prostoru u mjesnoj knjižnici ili u trgovačkom centru.
- Kada je manje zadimljeno, iskoristite priliku i izračite kuću kako biste poboljšali kvalitetu zraka u zatvorenim prostorima.
- Dok ste unutra nemojte pušiti, paliti svijeće, koristiti prijenosne plinske uređaje, štednjak na drva ili potpirivati prašinu metlom ili usisivačem.
- Tijekom dužih, jako zadimljenih uvjeta, osjetljive osobe bi trebale razmišljati o privremenom boravku kod prijatelja ili rodbine koji žive izvan područja zahvaćenih dimom. Otvoreni sportski događaji mogu također biti odgođeni odlukom organizatora.

Kako bi bilo staviti masku za lice?

Obične maske za prašinu, maramice ili marame ne filtriraju sitne čestice u dimu od šumskog požara i općenito nisu znatno korisne u zaštiti pluća.

Posebne maske za lice (takozvane maske 'P2') filtriraju dim od požara i pružaju veću zaštitu od udisanja sitnih čestica. Dostupne su u većini trgovina alatom.

Međutim, prije nego odlučite nositi masku, morate znati:

- da pod maskom može biti vruće i da ju je neugodno nositi kao i da je pod maskom teže normalno disati. Svaka osoba s postojećim srčanim i plućnim tegobama trebala bi se posavjetovati s liječnikom prije nego odluči nositi masku
- maske su učinkovite samo ako čvrsto nailiježu oko nosa i usta (dlake na licu onemogućuju dobro nalijeganje)
- maske ne filtriraju plinove kao što je ugljični monoksid
- bolje je ostati u zatvorenoj prostoriji, podalje od dima.

Za više informacije

Za vašu sigurnost

Ako vidite izmaglicu od dima, provjerite ima li upozorenja od požara na vašem području:

- Slušajte lokalnu radio postaju za najnovije vijesti.
- Posjetite VicEmergency: www.emergency.vic.gov.au
- Nazovite Informacije o požarima u Viktoriji (Victorian Bushfire Information Line) na 1800 240 667. Korisnici TTY trebaju koristiti National Relay Service (telefon 1800 555 677) a zatim tražiti 1800 240 667.

Dim i zdravlje

- Nazovite NURSE-ON-CALL na 1300 60 60 24 ako osjećate nelagodu zbog prisutnosti dima, poput svrbeža očiju, grlobolje, curenja nosa ili kašlja.
- Nazovite 000 ako netko ima poteškoća s disanjem, sviranje u prsima ili stezanje u prsima.
- Za više informacija o astmi pogledajte web stranicu 'Asthma Foundation of Victoria' na: www.asthma.org.au ili nazovite 1800 278 462.

Kvaliteta zraka i dim od šumskog požara

Za informacije o kvaliteti zraka i učinku dima od šumskog požara posjetite web stranicu Environment Protection Authority (EPA) Victoria na: www.epa.vic.gov.au

Ovlastila i objavila Vlada Viktorije, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Država Victoria, Department of Health, veljača 2021.