

Чад од шумски или полски пожар и вашето здравје

Информации за заедница

Вовед

Чадот од шумски или полски пожари (bushfire) може да го намали квалитетот на воздухот, што може да му наштети на здравјето на луѓето.

Во овој информативен лист се дадени информации за чадот од шумски и полски пожари, како тој може да му наштети на вашето и на здравјето на вашето семејство, и што може да направите за да ги одбегнете или намалите можните последици по здравјето.

Што е чад од шумски или полски пожар?

Чадот од шумски или полски пожар е мешавина на честички од различна големина, водена пареа и гасови, вклучувајќи ги јагленород монооксидот, јагленород диоксидот и азотните оксиди.

Поголемите честички ја создаваат видливата магличавост кога пожарот гори. Општо земено, тие честички се премногу големи за да се вдишат длабоко во белите дробови, но може да предизвикаат надрознување на носот и грлото.

Поситните честички и гасови се доволно мали за да се вдишат длабоко во белите дробови и може да влијаат на здравјето.

Како чадот од шумски или полски пожар може да влијае на здравјето?

Како чадот ќе влијае на вас зависи од вашата возраст, од претходно постоечките медицински состојби како што се астмата или срцевите заболувања, и од тоа колку долго сте биле изложени на чадот.

Знаковите на надрознување од чадот вклучуваат јадеж во очите, болки во грлото, нос што тече и кашлање. Кај возрасните здрави лица кои кусо време биле изложени на чад, овие симптоми обично исчезнуваат штом лицата ќе се оддалечат од чад.

Децата, постарите лица, пушачите и луѓето кои претходно имале некое заболување, како што се срцевите или белодробните состојби (вклучувајќи ја астмата), се почувствителни на ефектите од вдишување на ситни честички.

Многу е важно луѓето кои претходно имале некоја здравствена состојба редовно да ги земаат лековите, да постапуваат според нивниот план на лекување и веднаш да побараат медицински совет ако симптомите не попуштаат.

Заштита на вашето здравје

- Одбегнувајте физички активности надвор (вежбањето овозможува поголемо количество на ситни честички да бидат вдишани подлабоко во белите дробови). Луѓето кои претходно имале белодробни и особено срцеви состојби, треба да се одмораат што е можно повеќе и да се држат подалеку од чад.
- Луѓето со некоја срцева или белодробна состојба треба да се придржуваат на планот на лекување што им го препорачал нивниот доктор и при рака да имаат лекови за најмалку пет дена.
- Луѓето со астма треба да се придржуваат на нивниот личен план за астма.
- Кога во воздухот има чад, но пожарот не ви се заканува директно, останете внатре и затворете ги сите прозорци и врати.
- Ако користите клима-уред (air conditioner) во услови на зачаденост, свртете го на „рециклирање“ (‘recycle’) или „рециркулирање“ (‘recirculate’) за да се намали влегувањето на чад во вашиот дом.

- Ако немате клима уред, преземете мерки за спречување на топлотен удар (heat stress), особено кај децата, лицата кои не се здрави и постарите луѓе. Информации за тоа како да се остане здрав на горештини се достапни на: www.betterhealth.vic.gov.au
- Ако во вашиот дом стане непријатно жешко, отидете во климатизирани објекти како што е локална библиотека или трговски центар.
- Кога надвор е помалку зачадено, искористете ја приликата да го проветрите вашиот дом заради подобрување на квалитетот на воздухот внатре.
- Кога сте во затворен простор, не пушете, не палете свеќи, не користете домашни апарати кои немаат одвод на воздухот надвор и печки, и не кревајте ситна прашина бришејќи или чистејќи со правосмукалка.
- Во текот на подолготрајна зачаденост, чувствителните лица треба да размислат за привремен престој кај пријатели или роднини кои живеат надвор од зачаденото подрачје. Спортските настани на отворено исто така може да бидат одложени од страна на организаторите.

Дали да се носи маска за лице?

Обични маски за прашина од хартија, марамчиња или шамии не ги филтрираат ситните честички на чад при шумски и полски пожари и, општо земено, не се многу корисни за заштита на вашите бели дробови.

Специјалните маски за лице (наречени маски 'P2') го филтрираат чадот од шумски или полски пожари, па така даваат поголема заштита од вдишување на ситни честички. Тие може да се купат во повеќето продавници за алат.

Меѓутоа, пред да одлучите да носите маска, треба да разберете дека:

- под маската може да ви биде жешко и непријатно, и да ви биде потешко да дишете нормално. Луѓето кои имаат некоја срцева или белодробна состојба треба да побараат медицински совет пред да користат маска.
- маските ефикасно функционираат само ако добро налегнуваат на лицето околу носот и устата (мустаќите и брадата отежнуваат маската добро да налегнува на лицето)
- маските не филтрираат гасови како што е јагленород моноксидот
- подобро е да се остане внатре, подалеку од чад.

Натамошни информации

Вашата безбедност

Ако видите чад, проверете ги предупредувањата за пожар во вашата област:

- Слушајте ја локалната радио станица за најнови информации
- Посетете ја интернет страницата на VicEmergency: www.emergency.vic.gov.au
- Јавете се на Викториската информативна линија за шумски и полски пожари (Victorian Bushfire Information Line) на 1800 240 667. Корисници на ТТУ треба да ја користат службата National Relay Service (телефон 1800 555 677) и потоа да побараат да ги поврзат со 1800 240 667.

Чадот и здравјето

- Јавете се на NURSE-ON-CALL на 1300 60 60 24 ако почувствувате каква и да е непријатност што може да е од изложеност на чад – на пример, јадеж во очите, болки во грлото, нос што тече или кашлање.
- Јавете се на 000 ако некој тешко дише, или чувствува свирење и стегане во градите.
- За повеќе информации за астмата одете на интернет страницата на Asthma Foundation of Victoria на: www.asthma.org.au или јавете се на 1800 278 462.

Квалитет на воздухот и чад од шумски и полски пожари

За информации за тоа како чадот од шумски и полски пожари влијае на квалитетот на воздухот посетете ја интернет страницата на Environment Protection Authority (EPA) на Викторија на: www.epa.vic.gov.au

Одобрила и објавила Владата на Викторија, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Држава Викторија, Department of Health, февруари 2021.