

બુશફાયરનો ધુમાડો અને તમારું આરોગ્ય

સમુદાય માહિતી

પરિચય

બુશફાયરનો ધુમાડો હવાની ગુણવત્તાને ઘટાડી શકે છે અને લોકોનાં આરોગ્ય પર અસર કરી શકે છે.

આ તથ્ય પત્રક બુશફાયરનો ધુમાડો, તે તમારા અને તમારા કુટુંબના આરોગ્ય પર કેવી અસર કરે છે અને પગલાઓ કે જે તમે સંભવિત આરોગ્ય જોખમોને ઘટાડવા અથવા ટાળવા લઈ શકો છો તેના પરની માહિતી પ્રદાન કરે છે.

બુશફાયરનો ધુમાડો - તે શું હોય છે?

બુશફાયરનો ધુમાડો એ કાર્બન મોનોક્સાઇડ, કાર્બન ડાયોક્સાઇડ અને નાઇટ્રોજન ઓક્સાઇડ્સ સહિત અલગ અલગ કદના કણો, પાણીની બાષ્પ અને વાયુનું મિશ્રણ છે.

જ્યારે આગ બળી રહી હોય ત્યારે મોટા કણો ધુમ્મસમાં યોગદાન કરે છે. તેઓ ઊંડા શ્વસન દ્વારા ફેફસામાં આવવા માટે ખૂબ મોટા હોય છે પરંતુ નાક અને ગળામાં બળતરા પેદા કરી શકે છે.

સૂક્ષ્મ કણો અને વાયુ ઊંડા શ્વસન દ્વારા ફેફસામાં આવવા માટે પર્યાપ્તરૂપે નાના હોય છે અને આરોગ્ય પર પ્રભાવનું કારણ બની શકે છે.

બુશફાયરનો ધુમાડો મારા આરોગ્ય પર કેવી રીતે અસર કરી શકે છે?

ધુમાડો તમારા પર કેવી અસર કરે છે તે તમારી ઉંમર, પૂર્વવર્તી તબીબી અવસ્થા જેમ કે અસ્થમા અથવા હૃદયની બિમારી અને તમે ધુમાડા સાથે કેટલા લાંબા સમયથી સંપર્કમાં છો તેના પર આધારિત હોય છે.

ધુમાડાની ખંજવાળનાં ચિહ્નોમાં, આંખોમાં ખંજવાળ, ગળામાં ખારાશ, વહેતું નાક અને ઉધરસનો સમાવેશ થાય છે. સ્વસ્થ વયસ્કોમાં સામાન્ય રીતે ધુમાડાથી દૂર થઈ જવા પર આ લક્ષણો સાફ થઈ જાય છે.

બાળકો, વયોવૃદ્ધ લોકો, ધુમ્રપાન કરનારા અને પૂર્વવર્તી માંદગી ધરાવતા લોકો જેમ કે હૃદય અથવા ફેફસાના રોગની અવસ્થા વાળા (અસ્થમા સહિત) લોકો શ્વસનમાં સૂક્ષ્મ કણોથી થતા પ્રભાવોથી વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. લક્ષણો કથળી શકે છે અને ઘરઘરાટી, છાતીમાં અકડામણ અને શ્વસનમાં મુશ્કેલીનો સમાવેશ થાય છે.

તે ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે કે પૂર્વવર્તી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ધરાવતા લોકો તેઓની દવા લે, તેઓના સારવાર પ્લાનને અનુસરે અને જો લક્ષણો યથાવત્ રહે તો તાત્કાલિક તબીબી સલાહ લે.

તમારા આરોગ્યની સુરક્ષા

- બહાર શારીરિક પ્રવૃત્તિને ટાળો (વ્યાયામ કરવાથી ઊંડા શ્વસન દ્વારા ફેફસામાં વધુ સૂક્ષ્મ કણો પ્રવેશી શકે છે). ખાસ કરીને ફેફસા અથવા હૃદયરોગની પૂર્વવર્તી અવસ્થા સાથેનાં લોકોએ શક્ય તેટલો વધુ આરામ લેવો જોઈએ અને ધુમાડાથી દૂર રહેવું જોઈએ.
- ફેફસા અથવા હૃદયરોગની અવસ્થા સાથેના કોઈપણ તેમના ડૉક્ટર દ્વારા સલાહ આપેલ સારવાર પ્લાનને અનુસરવું જોઈએ અને ઓછામાં ઓછો પાંચ દિવસનો દવાઓનો પુરવઠો હાથવગો રાખવો જોઈએ.
- અસ્થમા ધરાવતા લોકોએ તેઓના વ્યક્તિગત અસ્થમા પ્લાનને અનુસરવું જોઈએ.
- જ્યારે હવામાં ધુમાડો હોય, પરંતુ આગ પ્રત્યક્ષ રીતે તમને જોખમરૂપ ન હોય, તો અંદર રહો અને તમામ બારી બારણાઓ બંધ કરી દો.
- જો તમે ધુમાડાની પરિસ્થિતિમાં એર કન્ડિશનર ચલાવો છો, તો ધુમાડાને તમારા ઘરમાં આવતો ઘટાડવા માટે તેને 'રીસાઇકલ' અથવા 'રીસર્ક્યુલેટ' પર સ્વિચ કરો.
- જો તમારી પાસે એર કન્ડિશનર નથી, તો ગરમીનાં દબાણને ઘટાડવા માટેનાં પગલા લો, ખાસ કરીને ખૂબ નાના, તબિયત સારી ન હોય તેવા લોકો અથવા વૃદ્ધ લોકો માટે. ગરમીમાં સ્વસ્થ રહેવા માટેની અહીં પર ઉપલબ્ધ છે: www.betterhealth.vic.gov.au
- જો તમારું ઘર અનુકૂળ રહેવા માટે ખૂબ ગરમ થઈ જતું હોય તો સ્થાનિક સામુદાયિક પુસ્તકાલય અથવા શોપિંગ સેન્ટરે જઈને એક એર કન્ડિશનર બ્રેક લો.

- જ્યારે ધુમાડો ઓછો થાય ત્યારે અંદરની હવાની ગુણવત્તાને સુધારવા માટે તમારા ઘરની હવાને બહાર કાઢવાની તક લો.
- જ્યારે તમે અંદર હોવ ત્યારે ધુમ્રપાન કરશો નહીં, મીણબત્તી સળગાવશો નહીં, ઇંધણ વિનાના ગેસ ઉપકરણો અથવા વૂડસ્ટોવનો ઉપયોગ કરો અથવા બારીક ધૂળને વાળીને અથવા વેક્યુમ દ્વારા સાફ કરો.
- વિસ્તૃત, ખૂબ ધુમાડાની સ્થિતિ દરમિયાન, સંવેદનશીલ વ્યક્તિઓએ ધુમાડા-પ્રભાવિત ક્ષેત્રની બહાર વસતા કોઈ મિત્ર અથવા સંબંધીને અસ્થાયી નિવાસ કરવો જોઈએ. બહારની ખેલફૂલની ઇવેન્ટ્સ પણ ઇવેન્ટ આયોજકો દ્વારા મોફફ રાખી શકાય છે.

ચહેરાનું માસ્ક પહેરવા વિશે શું?

સામાન્ય પેપર ડસ્ટ માસ્ક્સ, હાથરૂમાલ અથવા બન્દજાસ બુશફાયરનાં ધુમાડામાંથી સૂક્ષ્મ કણોને ફિલ્ટર કરતા નથી અને તમારા ફેફસાંનું રક્ષણ કરવામાં સામાન્ય રીતે ખૂબ ઉપયોગી હોતા નથી.

વિશિષ્ટ ફેસ માસ્ક્સ ('P2' માસ્ક્સ તરીકે ઓળખાય છે) સૂક્ષ્મ કણોને શ્વસનમાં આવવા સામે સરસ સુરક્ષા પ્રદાન કરીને બુશફાયરનાં ધુમાડાને ફિલ્ટર કરે છે. તે મોટાભાગની હાર્ડવેરની દુકાનોએ ઉપલબ્ધ હોય છે.

જો કે, કોઈપણ માસ્ક પહેરતાં પહેલા તમારે સમજી લેવું જોઈએ કે:

- તેમને પહેરવું ગરમ અને અગવડતાપૂર્ણ હોઈ શકે છે અને તેનાથી તમારા માટે સામાન્ય રીતે શ્વસન કરવું મુશ્કેલ બની શકે છે. કોઈપણ હૃદય અથવા ફેફસાંની પૂર્વવર્તી રોગની અવસ્થા સાથેની વ્યક્તિએ તેમનો ઉપયોગ કરતા પહેલા તબીબી સલાહ લેવી જોઈએ.
- માસ્ક્સ ફક્ત ત્યારે જ પ્રભાવી રીતે કાર્ય કરી શકે છે જો તે તમારા નામ અને મોં ફરતે યોગ્ય રીતે બંધ હોય (ચહેરા પરનાં વાળ અસરકારક સીલ કરવામાં તેને મુશ્કેલ બનાવે છે)
- માસ્ક્સ કાર્બન મોનોક્સાઇડ જેવા ગેસેસ ફિલ્ટર કરતી નથી
- ધુમાડાથી દૂર, ઘરની અંદર રહેવું બહેતર હોય છે.

વધુ માહિતી માટે

તમારી સુરક્ષા

જો તમને ધુમાડાની ધુમ્મસ દેખાય, તો તમારા ક્ષેત્રમાંની આગની ચેતવણીઓ વિશે તપાસો:

- અપડેટ્સ માટે તમારા સ્થાનિક રેડિયો સ્ટેશનને સાંભળો.
- VicEmergency ની મુલાકાત લો: www.emergency.vic.gov.au
- વિક્ટોરિયા બુશફાયર માહિતી લાઇનને 1800 240 667 પર કોલ કરો. TTY ઉપયોગકર્તાઓએ National Relay Service (ફોન 1800 555 677) નો ઉપયોગ કરવો જોઈએ તે પછી 1800 240 667 માટે પૂછવું જોઈએ.

ધુમાડો અને આરોગ્ય

- ધુમાડાનાં સંપર્કથી જો તમને અગવડતાનો અનુભવ થઈ રહ્યો હોય જેમ કે આંખોમાં ખંજવાળ, ગળામાં ખરાશ, નાક વહેવું અથવા ઉધરસ, તો NURSE-ON-CALL ને 1300 60 60 24 પર કોલ કરો.
- જો કોઈ વ્યક્તિને છાતીમાં અકડામણ, ઘરઘરાટી અથવા વિરામ જેવી મુશ્કેલી આવતી હોય તો 000 ને કોલ કરો.
- અસ્થમા વિશેની માહિતી માટે Asthma Foundation of Victoria ની વેબસાઇટ પર અહીં જાઓ: www.asthma.org.au અથવા 1800 278 462 પર કોલ કરો.

હવાની ગુણવત્તા અને બુશફાયરનો ધુમાડો

બુશફાયરથી હવાની ગુણવત્તા અને ધુમાડાના પ્રભાવો વિશે વધુ માહિતી માટે વિક્ટોરિયા વેબસાઇટ ખાતે Environment Protection Authority (EPA) ની અહીં મુલાકાત લો: www.epa.vic.gov.au