

Il fumo degli incendi boschivi e la tua salute

Informazioni per la comunità

Introduzione

Il fumo degli incendi boschivi può ridurre la qualità dell'aria e avere effetti sulla salute delle persone.

Questo foglio informativo fornisce informazioni sul fumo degli incendi boschivi, su quali effetti può avere su di voi e sulla salute della vostra famiglia, e sui provvedimenti che potete prendere per evitare o ridurre i potenziali effetti sulla salute.

Il fumo degli incendi boschivi – che cos'è?

Il fumo degli incendi boschivi è un insieme di particelle di dimensioni differenti, vapore acqueo e gas, compresi il monossido di carbonio, l'anidride carbonica e l'ossido di azoto.

Le particelle più grandi contribuiscono alla foschia visibile quando c'è un incendio. Generalmente sono troppo grandi per essere inspirate profondamente nei polmoni ma possono irritare il naso e la gola.

Le particelle più sottili e i gas sono piccoli abbastanza per essere respirati in profondità nei polmoni e possono provocare effetti sulla salute.

In che modo il fumo degli incendi boschivi può avere conseguenze sulla mia salute?

Come il fumo ha conseguenze su di voi dipende dalla vostra età, dai disturbi di salute pre-esistenti come l'asma o le malattie cardiache, e da quanto tempo siete esposti al fumo.

Segni di irritazione per il fumo includono prurito agli occhi, mal di gola, naso che cola e tosse. Solitamente gli adulti sani riscontrano che dopo una breve esposizione al fumo questi sintomi spariscono quando sono lontani dal fumo stesso.

I bambini, gli anziani, i fumatori e le persone con malattie preesistenti come disturbi cardiaci o polmonari (compreso l'asma) sono più sensibili agli effetti della respirazione delle particelle sottili. I sintomi possono peggiorare e comprendono ansimazione, oppressione toracica e difficoltà di respirazione.

È molto importante che le persone con disturbi di salute pre-esistenti prendano le medicine, seguano il loro piano di cura, e si rivolgano subito al medico se i sintomi persistono.

Proteggere la vostra salute

- Evitate attività fisiche all'aperto (l'esercizio consente a più particelle sottili di essere inspirate più profondamente nei polmoni). Le persone con disturbi ai polmoni, malattie cardiache pre-esistenti in particolare, dovrebbero riposare il più possibile e stare lontani dal fumo.
- Chi ha un disturbo cardiaco o polmonare dovrebbe seguire il piano di cura suggerito dal proprio medico e tenere almeno cinque giorni di fornitura di medicine a portata di mano.
- Le persone con l'asma dovrebbero seguire il loro piano per l'asma personale.
- Quando il fumo è nell'aria, ma un incendio non vi minaccia direttamente, rimanete al chiuso e chiudete tutte le finestre e porte.

- Se fate funzionare un condizionatore d'aria quando c'è fumo, mettete l'interruttore su 'recycle' (ricicla) o 'recirculate' (rimetti in circolo) per ridurre il fumo che entra in casa.
- Se non avete un condizionatore d'aria, prendete provvedimenti per ridurre lo stress da calore, specialmente per i giovanissimi, per chi non sta bene, o per gli anziani. Informazioni su come tenersi in salute al caldo sono disponibili all'indirizzo: www.betterhealth.vic.gov.au
- Se la vostra casa diventa troppo calda per essere confortevole fate una pausa con aria condizionata presso una locale biblioteca comunitaria o centro commerciale.
- Cogliete l'occasione per arieggiare la vostra casa e migliorare la qualità dell'aria all'interno quando c'è meno fumo.
- Quando siete dentro non fumate, non bruciate candele, non usate apparecchi a gas senza canna fumaria, stufe a legna o mescolate polveri sottili spazzando o passando l'aspirapolvere.
- Durante condizioni prolungate molto piene di fumo, le persone sensibili dovrebbero considerare di stare temporaneamente da un amico o un parente che vive al di fuori dell'area colpita dal fumo. Gli eventi sportivi all'aperto possono essere rinviati dagli organizzatori.

E se si indossasse una maschera?

Le maschere ordinarie di carta antipolvere, i fazzoletti o le bandane non filtrano le particelle sottili del fumo dell'incendio e generalmente non sono molto utili per proteggere i polmoni.

Speciali maschere per il viso (chiamate maschere 'P2') filtrano il fumo degli incendi boschivi fornendo una protezione maggiore contro l'inalazione di particelle sottili. Sono disponibili presso gran parte dei negozi di ferramenta.

Comunque, prima di decidere di indossare una maschera dovrete capire che:

- possono essere molto calde e scomode da indossare e complicare la respirazione normalmente. Chiunque abbia un disturbo cardiaco o polmonare pre-esistente dovrebbe rivolgersi al medico prima di usarle
- le maschere funzionano efficacemente solo se sono ben sigillate intorno al naso e alla bocca (i peli del volto rendono difficile avere una chiusura efficace)
- la maschera non filtra i gas, come il monossido di carbonio
- è meglio rimanere in un luogo chiuso, lontano dal fumo.

Per maggiori informazioni

La vostra sicurezza

Se vedete foschia del fumo, controllate gli allarmi incendio nella vostra zona:

- Ascoltate la vostra stazione radio locale per aggiornamenti.
- Visitate il sito web di VicEmergency: www.emergency.vic.gov.au
- Chiamate la Victorian Bushfire Information Line al numero 1800 240 667. Gli utenti TTY dovrebbero usare il National Relay Service (telefono 1800 555 677) e poi chiedere del 1800 240 667.

Fumo e salute

- Chiamate NURSE-ON-CALL al numero 1300 60 60 24 se state accusando fastidi che possono essere dovuti all'esposizione al fumo, come prurito agli occhi, mal di gola, naso che cola o tosse.
- Chiamate lo 000 se qualcuno sta avendo difficoltà a prendersi una pausa, ansima o sente oppressione al torace.
- Per maggiori informazioni sull'asma visitate il sito web di Asthma Foundation of Victoria all'indirizzo: www.asthma.org.au oppure chiamate il 1800 278 462.

Qualità dell'aria e fumo degli incendi boschivi

Per informazioni sulla qualità dell'aria e sull'impatto del fumo degli incendi boschivi visitate il sito web di Environment Protection Authority (EPA) Victoria all'indirizzo: www.epa.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Stato del Victoria, Department of Health, febbraio 2021.