

ما هو الدخان؟

الدخان عبارة عن مجموعة من الجزيئات المحمولة بالهواء، عادة ما تكون ناتجة عن الحريق. الدخان الموجود في الهواء هو مزيج مركب من:

- جزيئات مختلفة الحجم
- بخار الماء
- الغازات - بما في ذلك أول أكسيد الكربون وأكاسيد النيتروجين والمركبات العضوية المتطايرة.

نقيس الجسيمات في الهواء باستخدام قياسات تسمى **PM_{2.5}** و **PM₁₀**.

قطر **PM_{2.5}** أصغر من 2.5 ميكرومتر (ميكرون). و **PM₁₀** أصغر من 10 ميكرومتر.

كيف يؤثر الدخان على الصحة

معظم الأشخاص الأصحاء يتحملون التعرض للدخان لفترة وجيزة. غالباً ما يؤثر الدخان على بعض الأشخاص بما في ذلك:

- الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الرئة
- النساء الحوامل
- الأطفال الصغار
- كبار السن.

يمكن أن تشمل أعراض التعرض للدخان - بما في ذلك دخان حرائق الغابات - ما يلي:

- تهيج العيون والأنف والحنجرة
- السعال
- العطس
- الاحتقان.

قد يسبب التعرض للدخان خطراً لأنه يمكن أن:

- يؤثر على الربو
- يزيد أمراض القلب سوءاً
- يؤدي إلى انخفاض الرؤية والسلامة على الطرق.

كلما كانت جزيئات الدخان أصغر، كلما زاد احتمال التأثير الصحي.

للمزيد من المعلومات وآخر المستجدات:

يرجى الاتصال بهيئة حماية البيئة على الرقم
1300 372 842 (24 ساعة)
(1300 EPA VIC)
أو epa.vic.gov.au

• معلومات عن الحوادث وآخر المستجدات:
الرقم الساخن VicEmergency 1800 226 226
emergency.vic.gov.au

• إذا كنت تعاني من أي أعراض قد تكون ناتجة عن التعرض
للدخان اطلب المشورة الطبية أو اتصل بخدمة
1300 606 024 :NURSE-ON-CALL

• آخر المستجدات حول نوعية الهواء:

Epa.vic.gov.au/airwatch

• معلومات حول الدخان والصحة:
epa.vic.gov.au/smoke

• معلومات صحية وطبية:
betterhealth.vic.gov.au

ماذا تفعل عند وجود دخان في الجو؟

إذا رأيت أو شممت رائحة دخان في الجو، يجب أن تبقى في الداخل. ولكن فقط إذا كان ذلك أمناً.

تذكر القيام بالأمور التالية:

- إبقاء النوافذ والأبواب مغلقة
- تشغيل مكيف الهواء على وضعية "إعادة تدوير الهواء"
- أخذ استراحة من الجو الذي يشوبه الدخان - على سبيل المثال، قم بزيارة صديق أو اذهب إلى مكان كبير ومكثف
- تهوية منزلك عندما يزول الدخان
- الانتباه للأطفال وكبار السن والأشخاص الآخرين المعرضين للخطر
- إبقاء الحيوانات الأليفة في الداخل مع ماء نظيف وطعام. ابق فراش الحيوانات الأليفة بالداخل إن أمكن.

عند وجود دخان في الجو، اعتن بصحتك، خاصة إذا كنت حساساً تجاه تلوث الهواء. يمكنك القيام بذلك عن طريق:

- الحد من النشاط البدني
- اتباع خطة العلاج الخاصة بك إذا كان لديك مشاكل في القلب أو الرئتين
- اتباع خطة العمل الخاصة بالربو
- قم بزيارة طبيبك أو اتصل بـ **NURSE-ON-CALL** على الرقم **1300 606 024** إذا كنت قلقاً بشأن الأعراض التي تعاني منها
- اتصل بالرقم **000** إذا كنت تعاني من ضيق في الصدر أو صعوبة في التنفس.

إذا كنت في منطقة متأثرة بحرائق الغابات، اتبع خطة حرائق الغابات

ماذا عن ارتداء قناع الوجه؟

لا تقوم أقنعة الغبار الورقية أو المحارم أو المناديل القماشية العادية بتصفية الجزيئات الدقيقة من الدخان، وهي بشكل عام ليست مفيدة جداً في حماية رئتيك.

هناك أقنعة خاصة (تسمى أقنعة "P2") تقوم بتصفية الدخان، وتوفر حماية أكبر ضد استنشاق الجسيمات الدقيقة. وهي متوفرة في معظم متاجر المعدات.

ولكن قبل أن تقرر ارتداء قناع يجب أن تفهم ما يلي:

- يمكن أن يكون القناع ساخناً وغير مريح
- يمكن أن يسبب لك صعوبة في التنفس بشكل طبيعي
- إذا كان لديك مشاكل سابقة في القلب أو الرئتين، عليك طلب المشورة الطبية قبل استخدام القناع
- إذا لم يكن القناع محكم بشكل جيد حول الوجه والفم لمنع تسرب الهواء من حوله، يكون أقل فعالية
- يجب أن يحلق الرجال لمنع تسرب الهواء من حول القناع
- لا تقوم الأقنعة بتصفية الغازات مثل أول أكسيد الكربون
- من الأفضل أن تبقى في الداخل بعيداً عن الدخان، إلا إذا كنت لا تستطيع تجنب العمل في الخارج.

الدخان وحيواناتك الأليفة

يمكن أن تكون الحيوانات أيضاً حساسة تجاه تأثير الدخان. ابق حيواناتك مع طعامها ومائها في الداخل إذا كان ذلك أمناً لتقليل تعرضها للدخان.

الرماد والسخام الذي يعلق على حيواناتك قد يؤثر على صحتها عندما تقوم بتنظيف أنفسها. قم بغسلها كما تفعل عادةً بشامبو الحيوانات الأليفة لإزالة أي شيء يغطي فروها أو ريشها.

يمكن أن تشمل علامات استنشاق حيواناتك الأليفة للدخان:

- السعال
 - اللهاث أو صعوبة في التنفس.
- إذا كنت تشك في أن حيواناتك قد تأثرت بالدخان، اطلب النصيحة من الطبيب البيطري المحلي.