

Tài liệu:

Khói và sức khỏe bạn



Environment
Protection
Authority Victoria



Ấn bản 1743.1* Tháng 1, 2020
* Bản này thay thế 1743 phát hành Tháng 4, 2019
Translated publication: 1849

Tài Liệu

Khói là gì?

Khói là một tập hợp các vật chất trong không khí, thường là do lửa. Khói trong không khí là một hỗn hợp phức tạp của:

- vật chất có kích cỡ khác nhau
- hơi nước
- khí – bao gồm carbon monoxide, nitrogen oxides, và chất hữu cơ dễ bay hơi.

Chúng ta đo tạp chất trong không khí bằng chuẩn **PM_{2.5}** và **PM₁₀**.

PM_{2.5} thì đường kính nhỏ hơn 2.5 micromét (µm). PM₁₀ thì nhỏ hơn 10 micromét.

Khói ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào

Hầu hết những người khỏe mạnh đều chịu đựng được khói. Khói thường ảnh hưởng những người sau:

- người có vấn đề về tim hoặc phổi
- phụ nữ mang thai
- trẻ con
- người già.

Các triệu chứng nhiễm khói – kể cả khói cháy rừng – có thể là:

- ngứa mắt, mũi, họng
- ho
- nhảy mũi
- nghẹn hơi.

Nhiễm khói có thể nguy hiểm vì có thể:

- lên cơn suyễn
- bệnh tim nặng thêm
- giảm tầm nhìn và an toàn lưu thông.

Phần tử khói càng nhỏ thì càng nguy hiểm cho sức khỏe hơn.

Thông tin thêm và cập nhật

Liên lạc EPA số
1300 372 842 (24 giờ)
(1300 EPA VIC)
hoặc epa.vic.gov.au

- Thông tin vụ việc và cập nhật: đường dây nóng VicEmergency 1800 226 226 emergency.vic.gov.au
- Nếu bạn có bất cứ triệu chứng nhiễm khói nào, nên đi khám hoặc liên lạc NURSE-ON-CALL: 1300 606 024
- Thông tin chất lượng không khí cập nhật: epa.vic.gov.au/airwatch
- Thông tin về khói và sức khỏe: epa.vic.gov.au/smoke
- Thông tin sức khỏe và y khoa betterhealth.vic.gov.au

Cho phép và phát hành bởi
Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường Victoria
200 Victoria Street, Carlton, VIC 3053
W epa.vic.gov.au T 1300 372 842 (1300 EPA VIC)



Nếu bạn cần thông dịch hoặc muốn bản dịch của văn bản này, xin gọi **131 450** và cho biết cần ngôn ngữ gì.

Nếu bạn bị điếc, hoặc có vấn đề về nghe hoặc nói, xin liên lạc National Relay Service. Để thêm thông tin, xin vào www.relayservice.gov.au

Tài liệu: Khói và sức khỏe của bạn

Làm gì khi có khói mờ bên ngoài?

Nếu thấy hoặc ngửi được khói bên ngoài, bạn nên ở trong nhà, nếu thấy an toàn.

Nên nhớ:

- đóng cửa sổ và cửa cái
- đổi máy lạnh sang chế độ 'luân chuyển'
- dời khỏi nơi có khói – thí dụ như đi thăm bạn hoặc tới nơi có máy lạnh lớn
- thông hơi nhà khi hết khói
- canh chừng trẻ con, người già, và người có nguy cơ cao
- giữ thú nuôi trong nhà với thức ăn và nước uống sạch. Giữ thú trong chuồng nếu được.

Khi có khói, hãy coi chừng sức khỏe, đặc biệt nếu bạn nhạy cảm với ô nhiễm không khí. Bạn có thể làm việc này bằng cách:

- giảm hoạt động thể lực
- tuân theo kế hoạch điều trị nếu bạn có vấn đề về tim hoặc phổi
- tuân theo kế hoạch điều trị suyễn
- đi khám bác sĩ hoặc điện thoại **NURSE-ON-CALL** số **1300 606 024** nếu bạn đang lo về triệu chứng của mình
- gọi **000** nếu bạn bị tức ngực hoặc khó thở.

Nếu bạn đang ở trong vùng bị ảnh hưởng cháy rừng thì tuân theo kế hoạch cháy rừng

Đeo khẩu trang thì sao?

Khẩu trang giấy chống bụi, khăn tay, khăn bandanna không ngăn được phần tử trong khói. Không thật sự hữu dụng để bảo vệ phổi.

Khẩu trang đặc biệt (gọi là khẩu trang 'P2') ngăn khói và ngăn được phần tử nhỏ. Loại này có ở hầu hết các tiệm bán vật liệu.

Tuy nhiên, trước khi quyết định đeo khẩu trang, bạn nên hiểu rằng:

- nó có thể nóng và khó chịu khi mang
- làm cho khó thở hơn bình thường
- nếu có vấn đề về tim hoặc phổi, bạn nên được tư vấn về y khoa trước khi mang
- nếu phần bọc quanh mặt và miệng không tốt thì không hiệu quả lắm
- đàn ông nên cạo râu để bao bọc tốt hơn
- khẩu trang không ngăn được khí như khí carbon monoxide
- nên ở trong nhà, chỗ không có khói, trừ khi không tránh được phải làm việc ngoài trời.

Khói và thú nuôi của bạn

Thú vật, cũng như người ta, có thể nhạy cảm với tác dụng của khói. Nếu an toàn, nên giữ thú trong nhà với đồ ăn uống để giảm nhiễm.

Tro và bồ hóng trên mình thú có thể ảnh hưởng sức khỏe khi nó tự làm sạch. Tắm thú bình thường với dầu gội để làm sạch lông.

Dấu hiệu thú bị nhiễm khói có thể là:

- ho
- thở nhanh hoặc khó thở.

Nếu bạn nghi là thú bị nhiễm khói, nên đem đến bác sĩ thú y.