

# Ενημερωτικό Φυλλάδιο: Αξιολόγηση κινδύνου υγείας από τον καπνό



Environment  
Protection  
Authority Victoria



Δημοσίευση 1742.1\* Ιανουάριος 2020

\* Η παρούσα δημοσίευση αντικαταστέι την 1742<sup>η</sup> η οποία δημοσιεύθηκε τον Απρίλιο του 2019

Translated publication: 1839

## Καπνός και ποιότητα του αέρα

Ο καπνός είναι μια συλλογή αερομεταφερόμενων σωματιδίων, συνήθως από πυρκαγιά. Ο καπνός στον αέρα είναι ένα περιβάλλον μεγέθους:

- σωματίδια διαφορετικού μεγέθους
- υδρατμούς
- αέρια.

Μετράμε τα σωματίδια στον αέρα χρησιμοποιώντας μετρήσεις που ονομάζονται PM<sub>2.5</sub> («λεπτά σωματίδια») και PM<sub>10</sub> («χονδροκόκκα» σωματίδια).

Προβάλλουμε πληροφορίες σχετικά με την ποιότητα του αέρα της Βικτώριας στο [AirWatch](http://AirWatch.epa.vic.gov.au): [epa.vic.gov.au/AirWatch](http://epa.vic.gov.au/AirWatch). Το AirWatch διαθέτει επίσης [κατηγορίες ποιότητας αέρα και γενικές συμβουλές υγείας](#).

Εάν δεν έχετε πρόσβαση στο AirWatch, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ορατά διακριτικά σημεία για να αξιολογήσετε την ποιότητα του αέρα και τον κίνδυνο για την υγεία από τον καπνό.

## Πώς να αξιολογήσετε την ποιότητα του αέρα και τον κίνδυνο για την υγεία κατά τη διάρκεια συνθηκών καπνού

Ένας καλός τρόπος για να εκτιμήσετε τα επίπεδα καπνού και αν μπορούν να επηρεάσουν την υγεία σας είναι να κοιτάξετε τα διακριτικά σημεία. Γίνονται πιο δύσκολα να τα δούμε όταν υπάρχει καπνός στον αέρα.

Για την οπτική αξιολόγηση της ποιότητας του αέρα:

1. Χρησιμοποιήστε ορατά διακριτικά σημεία ως οδηγό - εκτιμήστε την απόσταση από εσάς σ' ένα διακριτικό σημείο που απλά είναι ορατό (μπορείτε απλά να το δείτε).
2. Χρησιμοποιήστε αυτήν την εκτιμώμενη απόσταση και τον παρακάτω πίνακα για να προσδιορίσετε την κατηγορία της υγείας του αέρα και τα επίπεδα δραστηριοτήτων που σας συμβουλευόμαστε βάσει της [ευαισθησίας σας στον καπνό](#). Πάρτε τις απαραίτητες προφυλάξεις.

## Επίπεδα δραστηριότητας βάσει της ορατότητας, της κατηγορίας της υγείας του αέρα και της ευαισθησίας στον καπνό

Ορατό διακριτικό σημείο	Κατηγορία υγείας αέρα	Επίπεδα δραστηριοτήτων	
		Άτομα ευαίσθητα στον καπνό	Όλοι οι άλλοι
Γύρω στα 20 χλμ.	Καλή	Είναι μια καλή μέρα να είστε έξω	Είναι μια καλή μέρα να είστε έξω
Γύρω στα 10 χλμ.	Μέτρια	Είναι εντάξει να είστε έξω, αλλά προσέξτε για αλλαγές στην ποιότητα του αέρα γύρω σας	Είναι εντάξει να είστε έξω, αλλά προσέξτε για αλλαγές στην ποιότητα του αέρα γύρω σας
Γύρω στα 5 χλμ.	Κακή	Μειώστε την παρατεταμένη ή τη βαριά σωματική δραστηριότητα	Κανονική δραστηριότητα
Γύρω στο 1.5 χλμ	Πολύ κακή	Αποφύγετε τη φυσική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους	Μειώστε την παρατεταμένη ή τη βαριά σωματική δραστηριότητα
Λιγότερο από 1.5 χλμ.	Επικίνδυνη	Εάν μπορείτε, παραμείνετε μέσα και διατηρήστε τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας όσο το δυνατόν χαμηλότερα	Αποφύγετε τη φυσική δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους

### Μπορείτε να μυρίσετε τον καπνό;

Χρησιμοποιήστε τη μύτη σας ως δείκτη καπνού. Εάν μπορείτε να τον μυρίσετε, είστε εκτεθειμένοι στον καπνό.

### Περαιτέρω πληροφορίες

Επικοινωνήστε με την EPA στο: 1300 372 842 (1300 EPA VIC) ή [epa.vic.gov.au](http://epa.vic.gov.au)

- Πληροφορίες σχετικά με συμβάντα και ενημερώσεις: [emergency.vic.gov.au](http://emergency.vic.gov.au)
- Εάν αντιμετωπίζετε συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται σε έκθεση στον καπνό, ζητήστε ιατρική συμβουλή ή επικοινωνήστε με την υπηρεσία NURSE-ON-CALL: 1300 60 60 24

Εγκρίθηκε και δημοσιεύτηκε από τις Βικτωριανές Αρχές Προστασίας του Περιβάλλοντος  
200 Victoria Street, Carlton VIC 3053  
Ηλεκτρονική Διεύθυνση: [epa.vic.gov.au](http://epa.vic.gov.au)  
Τηλέφωνο: 1300372 842 (1300 EPA VIC)



Αν χρειάζεστε τη βοήθεια ενός διερμηνέα ή θέλετε να μεταφραστεί αυτό το έγγραφο, παρακαλείσθε να τηλεφωνήσετε στο 131 450 και να τους πείτε τη γλώσσα που προτιμάτε.

Αν είστε κωφοί ή έχετε προβλήματα ακοής ή ομιλίας, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της Εθνικής Υπηρεσίας Αναμετάδοσης. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ηλεκτρονική διεύθυνση: [www.relayservice.gov.au](http://www.relayservice.gov.au)