

Ενημερωτικό Φυλλάδιο: Ο καπνός και η υγεία σας



Environment
Protection
Authority Victoria



Δημοσίευση 1743.1* Ιανουάριος 2020

* Η παρούσα Δημοσίευση αντικαταστέι την 1743^η η οποία δημοσιεύτηκε τον Απρίλιο του 2019

Translated publication: 1845

Ενημερωτικό Φυλλάδιο

Τι είναι ο καπνός;

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

- σωματίδια διαφορετικού μεγέθους
- υδρατμούς
- αέρια - συμπεριλαμβανομένου του μονοξειδίου του άνθρακα, των οξειδίων του αζώτου και των πτητικών οργανικών ενώσεων.

Μετράμε τα σωματίδια στον αέρα χρησιμοποιώντας μετρήσεις που ονομάζονται **PM_{2.5}** και **PM₁₀**.

Τα PM_{2.5} είναι μικρότερα από 2,5 μικρόμετρα (μm) σε διάμετρο. Τα PM₁₀ είναι μικρότερα από 10 μικρόμετρα.

Πώς επηρεάζει ο καπνός την υγεία

Οι περισσότεροι υγιείς άνθρωποι ανέχονται αρκετά καλά την σύντομη έκθεση στο καπνό. Ο καπνός είναι πιο πιθανό να επηρεάσει μερικούς ανθρώπους, όπως:

- άτομα με καρδιακές ή πνευμονικές παθήσεις
- έγκυες γυναίκες
- μικρά παιδιά
- ηλικιωμένους.

Τα συμπτώματα έκθεσης καπνού - συμπεριλαμβανομένου του καπνού πυρκαγιάς - μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ερεθισμό των ματιών, της μύτης και του λαιμού
- βήχα
- φτάρνισμα
- συμφόρηση.

Η έκθεση στον καπνό μπορεί να αποτελεί κίνδυνο, διότι μπορεί να:

- προκαλέσει άσθμα
- επιδεινώσει τις καρδιακές παθήσεις
- μειώσει την ορατότητα και την οδική ασφάλεια.

Όσο μικρότερα είναι τα σωματίδια καπνού, τόσο μεγαλύτερες είναι οι ενδεχόμενες επιπτώσεις στην υγεία.

Περαιτέρω πληροφορίες και ενημερώσεις

Επικοινωνήστε με την EPA
1300 372 842 (24 ώρες)
(1300 EPA VIC)
ή epa.vic.gov.au

- Πληροφορίες και ενημερώσεις συμβάντων: Τηλεφωνική γραμμή έκτακτης ανάγκης Βικτωρίας 1800 226 226 emergency.vic.gov.au
- Εάν αντιμετωπίζετε οποιαδήποτε συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται στην έκθεση σε καπνό, ζητήστε ιατρική συμβουλή ή επικοινωνήστε με την υπηρεσία NURSE-ON-CALL: 1300 606 024
- Σύγχρονες πληροφορίες για την ποιότητα του αέρα: epa.vic.gov.au/airwatch
- Πληροφορίες για τον καπνό και την υγεία σας: epa.vic.gov.au/smoke
- Υγεία και ιατρικές πληροφορίες: betterhealth.vic.gov.au

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



Αν χρειάζεστε τη βοήθεια ενός διερμηνέα ή θέλετε να μεταφραστεί αυτό το έγγραφο, παρακαλείστε 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

Τι πρέπει να κάνετε όταν υπάρχει καπνός έξω;

Εάν βλέπετε ή μυρίζετε καπνό έξω, θα πρέπει να μείνετε μέσα. Αλλά μόνο αν είναι ασφαλές να το κάνετε.

Να θυμάστε να:

- κρατάτε τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές
- Αλλάξτε το κλιματιστικό σας στο «ανακυκλώστε» («recirculate»)
- κάνετε ένα διάλειμμα από τις συνθήκες καπνού- για παράδειγμα, επισκεφθείτε ένα φίλο ή πηγαίστε σε μια μεγάλη κλιματιζόμενη τοποθεσία
- Αερίστε το σπίτι σας όταν ο καπνός καθαριστεί
- προσέξτε τα παιδιά, τους ηλικιωμένους και τους άλλους που διατρέχουν κίνδυνο
- κρατήστε τα κατοικίδια ζώα μέσα με καθαρό νερό και φαγητό. Κρατήστε τα κρεβάτια των κατοικίδιων ζώων μέσα, αν είναι δυνατόν.

Όταν υπάρχει καπνός, φροντίστε για την υγεία σας, ειδικά εάν είστε ευαίσθητοι στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Μπορείτε να το κάνετε αυτό:

- μειώνοντας τη σωματική δραστηριότητα
- ακολουθώντας το σχέδιο θεραπείας, εάν έχετε καρδιακή ή πνευμονική πάθηση
- ακολουθώντας το σχέδιο δράσης για το άσθμα
- βλέποντας το γιατρό σας ή καλώντας την υπηρεσία **NURSE-ON-CALL** στο **1300 606 024**, εάν ανησυχείτε για τα συμπτώματά σας
- να καλέσετε το **000** εάν αισθανθείτε σφίξιμο στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή.

Εάν βρίσκεστε σε μια περιοχή που επηρεάζεται από πυρκαγιά, ακολουθήστε το σχέδιο πυρκαγιών.

Μήπως πρέπει να φορέσω μάσκα προσώπου;

Οι συνηθισμένες χάρτινες μάσκες σκόνης, τα μαντήλια ή τα φουλάρια δεν φιλτράρουν τα λεπτά σωματίδια από τον καπνό. Γενικά δεν είναι πολύ χρήσιμες για την προστασία των πνευμόνων σας.

Οι ειδικές μάσκες προσώπου (αποκαλούμενες "μάσκες P2") φιλτράρουν τον καπνό, παρέχοντας μεγαλύτερη προστασία από την εισπνοή λεπτών σωματιδίων. Διατίθενται στα περισσότερα καταστήματα σιδηρών εργαλείων (hardware stores).

Ωστόσο, πριν αποφασίσετε να φορέσετε μια μάσκα θα πρέπει να καταλάβετε ότι:

- μπορούν να είναι ζεστές και άβολες να φορεθούν
- μπορούν να σας δυσκολέψουν να αναπνέετε κανονικά
- εάν έχετε προϋπάρχουσα πάθηση καρδιάς ή πνεύμονα, πρέπει να ζητήσετε ιατρική συμβουλή πριν χρησιμοποιήσετε μια μάσκα
- Εάν η σφράγιση γύρω από το πρόσωπο και το στόμα είναι κακή, η μάσκα είναι πολύ λιγότερο αποτελεσματική
- οι άνδρες πρέπει να είναι καλοξυρισμένοι για να έχουν καλή σφράγιση
- οι μάσκες δεν φιλτράρουν προς τα έξω αέρια όπως το μονοξείδιο του άνθρακα
- είναι καλύτερα να παραμείνετε σε εσωτερικούς χώρους, μακριά από τον καπνό, εκτός αν δεν μπορείτε να αποφύγετε την εργασία σε εξωτερικούς χώρους.

Ο καπνός και τα κατοικίδιά σας ζώα

Τα ζώα, όπως και οι άνθρωποι, μπορεί να είναι ευαίσθητα στις επιπτώσεις του καπνού. Εάν είναι ασφαλές να το κάνετε, κρατήστε τα ζώα σας μέσα με πρόσβαση σε τρόφιμα και νερό για να ελαχιστοποιήσετε την έκθεσή τους.

Η στάχτη και η αιθάλη στα ζώα σας μπορεί να επηρεάσουν την υγεία τους όταν αυτά περιπολούνται τον εαυτό τους. Πλύντε τα όπως θα κάνατε κανονικά με το σαμπουάν κατοικίδιων ζώων για να αφαιρέσετε οτιδήποτε καλύπτει τη γούνα ή τα φτερά τους.

Ενδείξεις εισπνοής καπνού στα κατοικίδια ζώα σας μπορεί να περιλαμβάνουν

- βήχα
- αυξημένο ποσοστό ή δυσκολία στην αναπνοή.

Αν υποπτεύεστε ότι τα ζώα σας έχουν επηρεαστεί από καπνό, ζητήστε συμβουλές από τον τοπικό σας κτηνίατρο.