

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΤΩΝ ΔΑΣΙΚΩΝ ΠΥΡΚΑΓΙΩΝ

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Η ποσότητα καπνού από τις δασικές πυρκαγιές είναι ευμετάβλητη και μπορεί να αλλάξει γρήγορα από ώρα σε ώρα και από μέρα σε μέρα. Παρακολουθώντας τις τοπικές συνθήκες μπορείτε να ελαττώσετε την έκθεσή σας στον καπνό.

Παρακολουθείτε πληροφορίες και συστάσεις για τις πυρκαγιές στην περιοχή σας (για παράδειγμα το NSW "[Fires Near Me](#)" app, και το τοπικό ραδιόφωνο και την τηλεόραση).

Βεβαιωθείτε ότι το σχέδιο επιβίωσής σας για τις πυρκαγιές είναι ανανεωμένο, ιδιαίτερα αν ζείτε σε περιοχή που έχει υψηλότερο κίνδυνο δασικής πυρκαγιάς (μπορείτε να ελέγξετε την περιοχή σας εδώ: [ACT](#), [NSW](#), [Vic](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)). Το σχέδιό σας θα σας βοηθήσει να προστατεύσετε την οικογένειά σας και το σπίτι σας σε περίπτωση δασικής πυρκαγιάς.

Παρακολουθείτε ιατρικές συστάσεις σχετικές με την ποσότητα καπνού δασικών πυρκαγιών στην [περιοχή σας](#).

Εμπιστευθείτε τις αισθήσεις σας: Όταν βλέπετε και μυρίζετε καπνό, ή έχετε ερεθισμένα μάτια, καταρροή, ερεθισμένο λάρυγγα ή βήχα, πιθανότατα η ποσότητα της ρύπανσης είναι επικίνδυνη, μείνετε μέσα σε εσωτερικούς χώρους. Όταν η ορατότητα είναι καλή και αέρας καθαρός, είναι η κατάλληλη περίοδος της ημέρας για να βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους και να απολαμβάνετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες.

Παρακολουθείτε τον δείκτη ποιότητας του αέρα (Air Quality Index – AQI) και τις μετρήσεις PM_{2.5} στην περιοχή σας. Η ποιότητα του αέρα μετριέται με διάφορες μεθόδους. Το PM_{2.5} (σωματιδιακή μάζα) είναι η πιο αξιόπιστη μονάδα μέτρησης του καπνού δασικής πυρκαγιάς, και περιλαμβάνεται στον δείκτη ποιότητας του αέρα. Περισσότερες πληροφορίες για τον δείκτη ποιότητας του αέρα είναι διαθέσιμες [εδώ](#).

PM_{2.5} είναι πολύ μικρά, αόρατα στο γυμνό μάτι, σωματίδια που εισπνέονται βαθιά στο αναπνευστικό σύστημα και επηρεάζουν την υγεία μας.

PM₁₀ είναι ένα μείγμα από πολύ μικρά και μεγαλύτερα σωματίδια, που είναι ορατά σαν καπνός ή αιθαλομίχλη και μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό στα μάτια, την μύτη και τον λάρυγγα.

Η ποιότητα του αέρα είναι ευμετάβλητη και μπορεί να αλλάξει γρήγορα με την αλλαγή των καιρικών συνθηκών. Γνωρίζοντας τις μετρήσεις ποιότητας του αέρα κάθε ώρα και τις προγνώσεις καπνού για τις επόμενες 24 ώρες, όπου είναι διαθέσιμες, μπορεί να σας βοηθήσει να οργανώσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες έτσι ώστε να ελαττώσετε την έκθεσή σας στον καπνό.

Μπορείτε να ελέγξετε τις μετρήσεις καπνού δασικών πυρκαγιών (PM_{2.5}) στην περιοχή σας σε αυτές τις ιστοσελίδες ([ACT](#), [NSW](#), [Vic](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)) ή χρησιμοποιώντας το '[AirRater](#)' app.

