

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΠΝΟΣ ΔΑΣΙΚΗΣ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΣΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

Ο καπνός από τις δασικές πυρκαγιές προέρχεται από την καύση δασικών εκτάσεων, δέντρων και θάμνων. Ο καπνός έχει διάφορα συστατικά, όπως στάχτη και σωματίδια που είναι ορατά, αλλά και πολύ μικρότερα σωματίδια και αέρια. Τα πολύ μικρά σωματίδια (που μετριοούνται σαν [PM_{2.5}](#)) είναι αόρατα, αλλά επηρεάζουν την υγεία μας γιατί εισπνέονται βαθύτερα στους πνεύμονες.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

Οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι εκτεθειμένοι στον καπνό (μακριά από το μέτωπο της πυρκαγιάς) δεν θα αντιμετωπίσουν προβλήματα υγείας και θα ανακάμψουν γρήγορα από όποια συμπτώματα τους παρουσιάζονται. Μερικοί άνθρωποι θα νιώσουν ερεθισμό στα μάτια, καταρροή, και πόνο στο λάρυγγα. Μερικοί θα παρατηρήσουν κάποια επίδραση στην αναπνοή τους ή στο βήχα.

Μεγαλύτερη διάρκεια έκθεσης στον καπνό (για αρκετές εβδομάδες ή μήνες) μπορεί να προκαλέσει ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος. Η έκθεση στον καπνό μπορεί επίσης να προκαλέσει άγχος και στρες.

ΠΟΙΟΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;

Κάποιοι άνθρωποι είναι περισσότερο ευαίσθητοι στον καπνό δασικής πυρκαγιάς και πρέπει να παίρνουν ιδιαίτερες προφυλάξεις για να ελαττώνουν την έκθεσή τους στον καπνό:

Σε άτομα με παθήσεις του αναπνευστικού όπως το άσθμα, η βρογχίτιδα ή το εμφύσημα, ο καπνός μπορεί να κάνει πιο έντονα τα συμπτώματα της πάθησής τους και ίσως να προκαλέσει δύσπνοια.

Σε άτομα με καρδικές παθήσεις, ο καπνός μπορεί να προκαλέσει στηθάγχη (πόνος στο στήθος), έμφραγμα, εγκεφαλικό ή καρδιακή αρρυθμία.

Σε άτομα με διαβήτη, ο καπνός μπορεί να προκαλέσει λίγο ψηλότερες τιμές σακχάρου στο αίμα.

Παιδιά (κυρίως αυτά που είναι κάτω των 5 χρονών): τα περισσότερα από αυτά δεν θα αντιμετωπίσουν μακροχρόνια προβλήματα υγείας από τον καπνό. Έκθεση στον καπνό για μεγάλα χρονικά διαστήματα σε αρκετές καλοκαιρινές περιόδους ίσως επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη του αναπνευστικού συστήματος σε λίγα παιδιά.

Έγκυες γυναίκες: οι περισσότερες δεν θα αντιμετωπίσουν επιπτώσεις από τον καπνό. Σε ένα μικρό ποσοστό από αυτές, η έκθεση στον καπνό για αρκετές εβδομάδες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ίσως έχει σαν αποτέλεσμα να γεννήσουν βρέφη με λίγο ελαττωμένο βάρος. Αυτή η μικρή ελάττωση βάρους είναι απίθανο να προκαλέσει μακροχρόνια προβλήματα υγείας στο μωρό.

Στους ηλικιωμένους (κυρίως σε αυτούς που είναι πάνω των 65 χρονών), η έκθεση στον καπνό μπορεί να χειροτερέψει προϋπάρχουσες ασθένειες, όπως παθήσεις του αναπνευστικού ή του καρδιακού συστήματος.



ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΤΩΝ ΔΑΣΙΚΩΝ ΠΥΡΚΑΓΙΩΝ

Η ποσότητα καπνού από τις δασικές πυρκαγιές είναι ευμετάβλητη και μπορεί να αλλάξει γρήγορα από ώρα σε ώρα και από μέρα σε μέρα. Προσπαθήστε να οργανώσετε τις δραστηριότητές σας ώστε να μειώσετε την έκθεσή σας στον καπνό. Μπορείτε να ελέγξετε την ποιότητα του αέρα (air quality index - AQI) και τις μετρήσεις του PM_{2.5} στην περιοχή σας σε αυτές τις ιστοσελίδες ([ACT](#), [NSW](#), [Vic](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)) ή χρησιμοποιώντας το '[AirRater](#)' app.

Όταν η ποσότητα καπνού (AQI) είναι ανθυγιεινή (UNHEALTHY), πολύ ανθυγιεινή (VERY UNHEALTHY), ή επικίνδυνη (HAZARDOUS) είναι προτιμότερο να:

- 1. Μείνετε μέσα σε εσωτερικούς χώρους:** (α) Διατηρείστε τον αέρα στο εσωτερικό του σπιτιού σας καθαρό κλείνοντας παράθυρα και πόρτες όταν η ποιότητα του αέρα στον εξωτερικό χώρο είναι επικίνδυνη. Σε σπίτια παλιότερης κατασκευής μπορείτε να διατηρείστε τον αέρα στο εσωτερικό πιο καθαρό μονώνοντας τα κενά γύρω από τα παράθυρα και κάτω από τις πόρτες με ταινία ή πετσέτες.
(β) Αποφύγετε πυγές ρύπων μέσα στο σπίτι, μην καπνίζετε και μην ανάβετε κεριά ή θυμίαμα. Αερίστε το σπίτι σας τουλάχιστον μια φορά την ημέρα όταν ο καπνός έξω είναι λιγότερος.
(γ) Αν μπορείτε, χρησιμοποιήστε συσκευές καθαρισμού του αέρα με ειδικά φίλτρα για σωματίδια (high efficiency particulate air filters – HEPA) για να ελαττώσετε τον καπνό στους εσωτερικούς χώρους. Χρησιμοποιήστε επίσης κλιματιστικά αέρος (αλλά όχι ψυκτικές συσκευές ή υγραντήρες) με τον διακόπτη γυρισμένο στην ανακυκλοφορία (recirculate) ή ανακύκλωση (recycle).
- 2. Φαρμακευτική περίθαλψη:** Ανανεώστε το προσωπικό σας πρόγραμμα για το άσθμα, την χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, την καρδιοπάθεια ή τον διαβήτη ακολουθώντας τις συστάσεις του γιατρού σας. Αν δεν έχετε τέτοιο πρόγραμμα και έχετε κάποια από αυτές τις παθήσεις επικοινωνήστε με τον γιατρό σας. Φροντίστε να έχετε αρκετές προμήθειες φαρμάκων και εισπνευστήρες στο σπίτι σας τουλάχιστον για μερικές ημέρες.
- 3. Ελαττώστε τη σωματική άσκηση σε εξωτερικούς χώρους:** Όταν η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι πολύ ανθυγιεινή (very unhealthy) ή επικίνδυνη (hazardous), αποφύγετε την σωματική άσκηση σε εξωτερικούς χώρους. Μπορείτε να ασκηθείτε σε εσωτερικούς χώρους αν έχετε πρόσβαση σε γυμναστήρια ή πισίνες με καλή ποιότητα αέρα. Επίσης, μπορείτε να επισκεφτείτε βιβλιοθήκες, κινηματογράφους και εμπορικά κέντρα με κλιματισμό όπου ο αέρας είναι πιο καθαρός.
- 4. Μάσκες προσώπου:** Ειδικές μάσκες προσώπου (ονομαζόμενες P2 ή N95) που εφαρμόζουν καλά γύρω από το στόμα και την μύτη μειώνουν την εισπνοή καπνού (PM_{2.5}). Οι μάσκες προσώπου δεν είναι κατάλληλες για παιδιά, και μπορεί να δυσκολέψουν την αναπνοή ανθρώπων με αναπνευστικά προβλήματα.

Οι ειδικές μάσκες προσώπου είναι κατάλληλες για ενήλικες όταν πρέπει να παραμείνουν σε εξωτερικούς χώρους λόγω της απασχόλησής τους σε περιόδους με ποιότητα αέρα ανθυγιεινή (unhealthy), πολύ ανθυγιεινή (very unhealthy) ή επικίνδυνη (hazardous). Ιατρικές μάσκες, μαντήλια και φουλάρια δεν προσφέρουν αποτελεσματική προστασία από τον καπνό.



5. Εμπιστευθείτε τις αισθήσεις σας: Όταν βλέπετε και μυρίζετε καπνό, πιθανότατα η ποσότητα της ρύπανσης είναι επικίνδυνη (hazardous). Αν έχετε συμπτώματα (ερεθισμένα μάτια, καταρροή, ερεθισμένο λάρυγγα ή βήχα), μειώστε τις δραστηριότητές σας, μείνετε μέσα σε εσωτερικούς χώρους, και πάρτε παστίλιες για τον λαιμό και σταγόνες για τα μάτια αν σας ανακουφίζουν. Αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή, ή έχετε συριγμό ή σφίξιμο στο στήθος, καλέστε το 000 για επείγουσα ιατρική βοήθεια. 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.

6. Υγιεινή διαβίωση: Αποφύγετε τις πυρκαγιές, τον καπνό και την ζέστη όσο περισσότερο μπορείτε. Σκεφτείτε αν είναι προτιμότερο να εργαστείτε στο σπίτι σας όταν η ποιότητα του αέρα είναι πολύ ανθυγιεινή (very unhealthy) ή επικίνδυνη (hazardous). Τα σχολεία μπορεί να παραμείνουν κλειστά ή να ελαττώσουν τα διαλείμματα σε εξωτερικούς χώρους όταν υπάρχει πολύς καπνός. Προσέξτε την ενυδάτωση και τη διατροφή σας, να πίνετε άφθονο νερό και να τρώτε φρούτα και λαχανικά. Το πιο σημαντικό είναι να κόψετε το κάπνισμα, γιατί σας κάνει πιο ευαίσθητους στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Αντιοξειδωτικά συμπληρώματα διατροφής (όπως οι βιταμίνες C και E) ίσως βοηθήσουν στην καταπολέμηση των επιπτώσεων του καπνού, αλλά μην τα παίρνετε σαν υποκατάστατα υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

7. Πνευματική υγεία: Οι δασικές πυρκαγιές συχνά προκαλούν στρες και αυτό μπορεί να επηρεάσει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές, και τις σχέσεις σας. Το στρες μπορεί να είναι έντονο, δυσβάσταχτο, μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, και ίσως να παρουσιαστεί αμέσως ή και εβδομάδες ή μήνες αργότερα. Καταλαβαίνοντας αυτές τις φυσιολογικές αντιδράσεις θα βοηθήσει εσάς και τους γύρω σας να [προετοιμαστείτε](#) για μια τέτοια κρίσιμη κατάσταση, κατά τη διάρκεια της και αφού περάσει. Ίσως σας βοηθήσει να μιλήσετε σε κάποιο φίλο, συγγενή ή συμπολίτη σας, ή να επικοινωνήσετε με μια τηλεφωνική γραμμή βοήθειας (όπως η «[Lifeline](#)» και το «[Beyond Blue](#)»). Αν ανησυχείτε για την πνευματική ή σωματική σας υγεία μπορείτε επίσης να μιλήσετε στον γιατρό σας.

8. Παρακολουθείτε πληροφορίες και συστάσεις για τις πυρκαγιές: Παρακολουθείτε τις νεότερες πληροφορίες για τις δασικές 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.

9. Παρακολουθείτε πληροφορίες για την ποιότητα του αέρα: Η ποιότητα του αέρα είναι ευμετάβλητη και μπορεί να αλλάξει γρήγορα με την αλλαγή των καιρικών συνθηκών. Παρακολουθείτε τον δείκτη ποιότητας του αέρα (Air Quality Index – AQI) και τις μετρήσεις PM_{2.5} στην περιοχή σας (χρησιμοποιώντας το [AirRater](#) app). Συνεχείς μετρήσεις ποιότητας αέρα (κάθε ώρα) και προγνώσεις καπνού για τις επόμενες 24 ώρες, όπου είναι διαθέσιμες, μπορούν να σας βοηθήσουν να οργανώσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες έτσι ώστε να ελαττώσετε την έκθεσή σας στον καπνό. Παρακολουθείτε [ιατρικές συστάσεις](#) σχετικές με την ποσότητα καπνού δασικών πυρκαγιών στην περιοχή σας.

10. Προσφέρετε βοήθεια: Είναι σημαντικό να προσέχετε και να βοηθάτε τους γύρω σας όταν υπάρχουν δασικές πυρκαγιές. Αν νοιώθετε καλά και είναι ασφαλές, ελέγξτε αν οι γείτονές σας, ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι, αυτοί που έχουν χρόνιες ασθένειες, και αυτοί που ζουν μόνοι τους, είναι καλά.

