

WHAT IS **BUSHFIRE** SMOKE AND HOW HARMFUL **IS IT?**

KHÓI CHÁY RỪNG LÀ GÌ VÀ TÁC HẠI CỦA NÓ NHƯ THẾ NÀO?

KHÓI CHÁY RỪNG xuất phát từ việc đốt rừng, cây cối và cỏ. Khói cháy rừng chứa nhiều chất khác nhau, từ tro và những hạt chúng ta thấy được, cho đến những hạt li ti hơn và khí. Những hạt rất li ti (đo bằng $PM_{2.5}$) tồn tại trong khói mắt thường không thấy được, nhưng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe con người vì chúng được hít sâu vào buồng phổi.

ẢNH HƯỞNG ĐỐI VỚI SỨC KHOẺ LÀ GÌ?

Hầu hết những người tiếp xúc với khói (xa ở trước ngọn lửa) sẽ ổn và phục hồi nhanh chóng từ mọi triệu chứng. Một số người sẽ thấy ngứa mắt, chảy mũi nước hay viêm họng. Một số sẽ cảm nhận có thay đổi trong đường thở hay bị ho. Tiếp xúc với khói trong những thời kỳ dài hơn (trong vài tuần hay vài tháng) có thể làm gia tăng nguy cơ bị bệnh phổi. Tiếp xúc với khói cháy rừng có thể gây ra trạng thái bồn chồn và lo lắng.

ĐỐI TƯỢNG NÀO CÓ NGUY CƠ CAO HƠN?

Có một số nhóm người nhạy cảm hơn với khói và cần đặc biệt thận trọng để giảm việc tiếp xúc với khói ở mức thấp nhất.



Đối với người mắc bệnh đường hô hấp

như hen suyễn, viêm phế quản hay khí thũng, thì việc tiếp xúc với khói có thể kích động dẫn đến cao trào và khiến khó thở hơn.



Đối với người mắc bệnh tim, việc tiếp xúc với khói làm gia tăng nguy cơ đau thắt ngực (chứng đau ở ngực), đau tim, đột quỵ, và nhồi tim thất thường (tim đập nhanh)



Đối với người mắc bệnh tiểu đường, việc tiếp xúc với khói có thể gây ra các cấp độ tăng nhẹ lượng đường trong máu.



Đối với trẻ em (đặc biệt là trẻ dưới 5 tuổi) đa số sẽ không bị ảnh hưởng lâu dài về sức khỏe do tiếp xúc với khói. Việc tiếp xúc lâu dài với khói ở các cấp độ cao trong nhiều đợt có thể ảnh hưởng đến việc phát triển phổi đối với một bộ phận nhỏ trẻ em.



Đối với phụ nữ mang thai, đa số sẽ không gặp phải những vấn đề do khói. Đối với một bộ phận nhỏ, việc tiếp xúc với khói trong vài tuần trong suốt thời kỳ mang thai có thể làm giảm nhẹ trọng lượng của thai nhi. Việc giảm nhẹ cân nặng này không có khuynh hướng gây ảnh hưởng lâu dài đối với sức khỏe của bé.



Đối với người cao tuổi (đặc biệt những người trên 65 tuổi), việc tiếp xúc với khói có thể làm các vấn đề sức khỏe hiện có xấu đi, như bệnh phổi và bệnh tim.



National Centre for Epidemiology & Population Health
Research School of Population Health
College of Health & Medicine

Translated by PhD students and faculty of the Vietnamese Studies Program, Australian National University



Australian
National
University

HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ NGƯỜI KHÁC ĐỐI VỚI KHÓI CHÁY RỪNG

Cấp độ của khói cháy rừng thay đổi theo từng giờ, từng ngày và có thể thay đổi nhanh chóng. Hãy lên kế hoạch hoạt động của bạn càng chi tiết càng tốt nhằm giảm thiểu tối đa việc tiếp xúc với khói. Bạn có thể kiểm tra chỉ số chất lượng không khí (AQI) và PM_{2.5} gần nơi bạn ở tại đây (ở ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS) hay trên ứng dụng 'AirRater'

Khi cấp độ khói (AQI) là XẤU, RẤT XẤU hay NGUY HẠI, tốt nhất hãy:

1 Ở TRONG NHÀ: (a) Giữ nhà không có khói ở mức có thể bằng cách đóng các cửa sổ và cửa đi suốt thời kỳ chất lượng không khí bị nguy hại. Đối với nhà cũ kỹ hay bị rò rỉ, thì việc dán kín các lỗ rò xung quanh cửa sổ bằng băng dán hay khăn lông có thể ngăn chặn khói vào.

(b) Phòng tránh bất kỳ nguồn khói nào bên trong nhà từ việc hút thuốc lá, thắp nến hay đốt nhang. Khi không khí bên ngoài sạch hơn thì làm thoáng nhà ít nhất một lần mỗi ngày.

(c) Nếu có thể, sử dụng máy làm sạch không khí có bộ lọc hiệu quả cao đạt chuẩn (HEPA) để làm giảm cấp độ khói bên trong nhà. Sử dụng máy điều hoà (không phải máy làm mát bằng hơi nước hay máy làm ẩm) bật chế độ "tái tuần hoàn" hay "tái sử dụng" cũng có tác dụng tốt.

2 THUỐC MEN: Báo kịp thời cho bác sĩ gia đình hay bác sĩ điều trị của bạn về kế hoạch kiểm soát bệnh hen suyễn, nghẽn phổi mạn tính (COPD), bệnh tim và bệnh tiểu đường. Nếu bạn không có kế hoạch hành động, thì hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ. Chuẩn bị thuốc men và thiết bị thở đầy đủ tại nhà để dùng ít nhất trong vài ngày.

3 GIẢM CÁC HOẠT ĐỘNG THỂ CHẤT NGOÀI TRỜI: Trong suốt thời kỳ ô nhiễm không khí ở mức xấu và nguy hại, nên tránh vận động ở ngoài trời. Có thể vận động vừa phải ở trong nhà tùy theo

điều kiện tiếp cận với phòng tập thể dục hay bể bơi có chất lượng không khí tốt. Tốt nhất là đến thư viện, rạp chiếu bóng có gắn điều hoà không khí và các trung tâm thương mại nơi có không khí sạch hơn.

4 KHẨU TRANG: Khẩu trang P2 và N95 đeo vừa quanh vùng miệng, mũi sẽ làm giảm việc tiếp xúc với khói (PM_{2.5}). Khẩu trang không phù hợp cho trẻ em và có thể làm cho người có vấn đề về hô hấp cảm thấy không dễ chịu.

Khẩu trang có thể phù hợp cho những người không thể tránh hoạt động ngoài trời trong suốt thời kỳ chất lượng không khí ở mức rất xấu và nguy hại. Khẩu trang phẫu thuật, khẩu trang làm bằng vải hay khăn rằn có khả năng bảo vệ thấp.

5 TIN VÀO GIÁC QUAN CỦA BẠN: Khi bạn ngủ và thấy được khói, thì cấp độ tiếp xúc với khói có thể ở mức nguy hại. Nếu cảm thấy có triệu chứng (ngứa mắt, chảy mũi nước, ngứa cổ họng, ho) bạn hãy giảm sinh hoạt, ở trong nhà và ngậm thuốc viêm họng và nhỏ mắt bằng dung dịch nước nếu thấy đỡ. Nếu cảm thấy thở khó khăn, thở khò khè hay tức ngực, bạn hãy tìm trợ giúp y tế khẩn cấp hay gọi số 000. Khi trời quang đãng và không khí có mùi tươi, thì đó là thời điểm tốt để sinh hoạt ngoài trời và hãy tận hưởng những hoạt động thường ngày của bạn.

6 GIỮ CƠ THỂ KHỎE MẠNH: Tránh xa lửa, khói và hơi nóng càng nhiều càng có thể. . Hãy cân nhắc việc làm việc tại nhà khi chất lượng không khí ở mức rất xấu và nguy hại. Trường học có thể đóng cửa hay giảm giờ chơi ngoài trời vào những ngày có nhiều khói. Uống nhiều nước, ăn nhiều trái cây và rau củ. Quan trọng nhất là phải bỏ hút thuốc vì hút thuốc lá khiến người bạn nhạy cảm hơn đối với ô nhiễm không khí. Các loại thuốc bổ chống ô-xy hoá (vitamin C và E) có thể góp phần làm giảm ảnh hưởng gây ra cho phổi khi tiếp xúc với khói cháy rừng, nhưng chớ sử dụng chúng như là phần thay thế cho các bữa ăn lành mạnh và cân bằng dinh dưỡng.

7 CHĂM SÓC SỨC KHỎE TINH THẦN CỦA BẠN: Những người bị tác động do cháy rừng thường trải qua tình trạng trạng âu lo và điều này có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, tình cảm, hành vi và các mối quan hệ của họ. Trạng thái âu lo này có thể căng thẳng, gây bồn chồn, lẩn tránh và có thể kéo dài trong một thời gian hay hằng tuần, hay hằng tháng sau đó. Hiểu được những phản ứng thông thường này có thể giúp bạn chuẩn bị để đối phó và giúp được những người quanh bạn trong suốt và sau khi thời kỳ khủng hoảng đi qua. Trao đổi với bạn bè, gia đình và những thành viên khác trong cộng đồng có thể là điều hữu ích hoặc liên lạc với đường dây trợ giúp (như 'Lifeline' và 'Beyond Blue'). Nếu lo lắng về sức khỏe và trạng thái tinh thần của mình, bạn cũng có thể đi bác sĩ.

8 THEO DÕI TIN TỨC VỀ CHÁY RỪNG VÀ TUÂN THEO LỜI KHUYÊN: Theo dõi tin tức về cháy rừng ở gần nơi bạn ở (ví dụ như bằng ứng dụng 'Fires Near Me' của Bang NSW và chương trình vô tuyến/ truyền hình địa phương). Đảm bảo là kế hoạch sống sót cháy rừng của bạn phải được cập nhật, nhất là nếu bạn sống trong khu vực dễ bị cháy rừng (hãy kiểm tra vị trí của bạn ở đây: ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS). Kế hoạch của bạn sẽ giúp bảo vệ được sinh mạng của những người trong gia đình và hỗ trợ bạn trong việc chuẩn bị cho gia đình bạn sống sót được sau mối đe dọa cháy rừng.

9 THEO DÕI THÔNG TIN VỀ CHẤT LƯỢNG KHÔNG KHÍ: Chất lượng không khí có thể thay đổi nhanh chóng do những biến đổi điều kiện thời tiết. Hãy theo dõi chỉ số chất lượng không khí (AQI) và cấp độ PM2.5 ở gần nơi bạn sinh sống (dùng ứng dụng 'AirRater'). Các công bố hiện hành về chất lượng không khí (được cập nhật từng giờ) và các dự báo về khói trong 24 giờ sẵn có giúp bạn lên kế hoạch hoạt động hằng ngày nhằm giảm tối đa việc tiếp xúc với khói. Hãy tuân theo những cảnh báo y tế liên quan đến cấp độ khói trong khu vực của bạn.

10 GIÚP ĐỠ NGƯỜI KHÁC: Hãy nhớ rằng điều quan trọng là quan tâm và hỗ trợ cho những người quanh bạn trong suốt thời gian cháy rừng. Nếu cảm thấy khỏe mạnh và an toàn, hãy kiểm tra những người khác trong cộng đồng, nhất là những đối tượng cao tuổi, những người có bệnh mạn tính, và những người neo đơn.

Translated by PhD students and faculty of the Vietnamese Studies Program, Australian National University