

كيف تحمون أنفسكم ومجتمعاتكم؟

- العبوا داخل البيوت عندما يتواجد الدخان في الخارج. حافظوا على خلو بيوتكم من الدخان قدر المستطاع عبر إغلاق النوافذ والأبواب - إذا كانت غير محكمة الإغلاق، حاولوا سد الفتحات بالشريط اللاصق أو المناشف.
- ضعوا كمادات من نوع «P2» و «N95» بأحجام تناسب وجوهكم. لا يُنصح بوضع كمادة لمن هم أقل من خمس سنوات، أو من يعانون من مشاكل طبية قد تتفاقم بوضع الكمادات.
- إذا كنتم مصابون بالربو، أبقوا الأدوية في متناول أ كديم، والتزموا بخطة التعامل مع الربو.
- افحصوا مستوى نقاء الجو باستخدام أحد التطبيقات مثل «AirRater» واختاروا الأوقات التي يكون فيها الجو أنقى ما يكون لممارسة نشاطات خارج البيوت.
- ثقوا بحواسكم. إذا شاهدتم دخاناً أو شمتم رائحته، فمن المضر بالصحة أن تتواجدوا خارج البيوت.
- تفقدوا أفراد عائلاتكم وأصدقائكم للاطمئنان على صحتهم وتقديم المساعدة لهم إذا كانوا بحاجة إليها، وكنتم قادرين على تقديمها.

ماذا يمكنكم أن تفعلوا إذا شعرت بالانزعاج؟

يمكن تفهّم شعورك بالخوف أو الانزعاج. قد يكون من المفيد أن تتحدثوا عن مشاعركم لأفراد العائلة، أو المعلمين، أو شخص بالغ تثقون به. كما يمكنكم الاتصال برقم الهاتف المخصص لمساعدة الأطفال في أي وقت، والاتصال مجاني ١٨٠٠ ٥٥ ١٨٠٠. تذكروا - لن ديم بقاء ال دخان إلى الأبد.



لتنزيل نسختك من دليل "دخان حرائق الغابات وصحتنا؛ دليل للأطفال والكبار" اضغط هنا:



Australian
National
University

National Centre
for Epidemiology &
Population Health



Designed by
Magie Khameneh

دخان المنبعث من حرائق الغابات: دليل للأطفال والبالغين

ما هي حرائق الغابات؟

تحدث حرائق الغابات عندما تشتعل النيران في الأشجار والأعشاب، ويكون ذلك عادة في الصيف عندما يكون الطقس حاراً وجافاً. تحدث هذه الحرائق بطريقة طبيعية كصواعق البرق، أو بفعل البشر بطريق الخطأ أو عن قصد.

ما هو الدخان المنبعث من حرائق الغابات؟

يتألف دخان حرائق الغابات من حبيبات صغيرة، وغازات، وبخار ماء تنبعث في الجو عند احتراق الأشجار أو الأعشاب. يمكن للرياح أن تدفع الدخان إلى مسافات بعيدة - آلاف الكيلومترات! لذا حتى لو لم يكن الحريق قريباً منكم، فقد يتواجد الدخان في الهواء.

لماذا يضر دخان حرائق الغابات بصحتكم؟

قد يتسبب بأضرار في العينين أو الحنجرة، ويمكنه أن ينتقل إلى الرئتين مسبباً السعال، وقد يتسبب حتى بنوبات الربو. معظم الناس سيتعافون سريعاً إذا شعروا بالإصابة.

