

چطور می توانیم از خود و دیگران مراقبت کنیم؟

- وقتی بیرون دود است داخل خانه بازی کنید. با بستن پنجره ها و درها، تا حد امکان از ورود دود به داخل خانه تان جلوگیری کنید. سعی کنید شکاف های لای درها و پنجره ها را با چسب یا حوله پر کنید.
- از یک ماسک صورت N2 یا P 95 استفاده کنید که اندازه آن مناسب صورت شما باشد. استفاده از ماسک در صورتی که زیر پنج سال سن دارید یا بیماری ای دارید که ممکن است پوشیدن ماسک حالتان را بد کند، توصیه نمی شود.
- اگر آسم دارید، دارو های تان را در دسترس داشته باشید و برنامه مدیریت آسم تان را دنبال کنید.
- کیفیت هوا را با استفاده از یک اپلیکیشن مانند «AirRater» بررسی کنید و زمانی کارهای بیرون از خانه را انجام دهید که کیفیت هوا خوب است.
- به حس خودتان اعتماد کنید. اگر دود را دیدید یا استشمام کردید، در فضای بیرون بودن برای تان خوب نیست.
- حال افراد خانواده و دوستان تان بپرسید تا مطمئن شوید که خوب هستند و اگر به کمک نیاز داشتند و شما قادر به کمک کردن هستید، به آنها کمک کنید.

چه کار می توانید بکنید وقتی که ناراحت هستید ؟

در شرایط آتش سوزی جنگلها شما ممکن است احساس ترس یا ناراحتی داشته باشید. صحبت کردن در مورد احساسات خود با افراد خانواده، معلم یا آشنایان می تواند کمک کننده باشد.

شما همچنین می توانید در هر زمان با خط راهنمای کودکان ۱۸۰۰ ۵۵ ۱۸۰۰ که رایگان هم هست تماس بگیرید. به یاد داشته باشید که دود برای همیشه ماندگار نیست.



شما می توانید با اسکن کردن این بارکد به مطلب آموزشی «دود آتش سوزی جنگلها و سلامت ما: راهنمایی برای کودکان و بزرگسالان» دسترسی پیدا کنید.



Australian
National
University

National Centre
for Epidemiology &
Population Health



Designed by
Magie Khameneh

دود ناشی از آتش سوزی جنگلها و سلامت ما: راهنمای کودکان و بزرگسالان

آتش سوزی جنگلها چیست؟

آتش سوزی جنگلها وقتی پیش می آید که درختان و علف ها آتش می گیرند و این بیشتر وقتها در تابستان که هوا گرم و خشک است رخ می دهد. آتش می تواند به طور طبیعی شروع شود، به عنوان مثال بر اثر رعد و برق، یا به طور تصادفی یا عمدی توسط برخی افراد.

دود ناشی از آتش سوزی جنگلها چیست؟

دود ناشی از آتش سوزی جنگلها از ذرات بسیار ریز، گازها و بخار آب تشکیل شده است که هنگام سوختن درختان و علف ها در هوا منتشر می شود. باد می تواند دود را حتی هزاران کیلومتر دور تر از محل آتش سوزی ببرد! بنابراین حتی اگر آتش نزدیک شما نباشد، دود می تواند در هوای اطراف شما باشد.

چرا دود ناشی از آتش سوزی جنگلها برای سلامتی مضر است؟

دود می تواند باعث سوزش و آسیب در چشم ها و گلو شود. دود می تواند وارد ریه های شما شود و باعث سرفه و حتی منجر به حمله آسم در افرادی که سابقه آسم دارند شود. بیشتر افرادی که دچار این آسیبها می شوند خیلی زود بهبود می یابند.

