

ما يمكنكم فعله لحماية أنفسكم وحماية الآخرين من دخان حرائق الغابات

راقبوا الأوضاع المحلية

مستويات الدخان المنبعث من حرائق الغابات تتفاوت من ساعة لأخرى ومن يوم لآخر، ويمكن أن تتغير بسرعة. **مراقبة الأوضاع المحلية لديكم يجعلكم قادرين على تقليص التعرض للدخان إلى الحد الأدنى.**

تابعوا الأخبار والنصائح المتعلقة بحرائق الغابات. (على سبيل المثال تطبيق NSW المعروف باسم [Fires Near Me](#) أي "حرائق على مقربة مني"، وكذلك الإذاعات وقنوات التلفزة المحلية).

احرصوا على تحديث خطتكم للنجاة من حرائق الغابات خصوصاً إذا كنتم تسكنون منطقة معرضة لاندلاع حريق غابات فيها. (**افحصوا مواقعكم من هذه الناحية هنا**). ستساعدكم خطتكم في حماية أرواح أفراد عائلتكم، كما ستساعدكم في إعداد بيتكم للنجاة من خطر حريق.

تابعوا التحذيرات المتعلقة بمستويات الدخان في **منطقتكم**.

ثقوا بحواسكم. عندما تشمون الدخان أو تشاهدونه فإن مستويات التعرض له ستكون خطيرة على الأرجح. إذا شعرت بأعراض (كتهيج العينين، وسيلان الأنف، والتهاب الحنجرة، والسعال) عليكم بالتقليل من النشاطات، والبقاء داخل المباني. عندما تكون السماء صافية ويكون الجو نقياً، فهذا هو الوقت المناسب للخروج من البيت والاستمتاع بنشاطاتكم اليومية.

تابعوا مؤشر نقاء الجو ومستويات الدخان **PM2.5 بالقرب من أماكن تواجدكم**. ثمة طرق مختلفة لمراقبة درجة نقاء الجو. مقياس **PM2.5** (موضوع الذرات) هو الأداة المعيارية الموثوقة لقياس الدخان المنبعث من حرائق الغابات، ويشكل الأساس لمؤشر نقاء الجو. لمزيد من المعلومات انظروا مستويات **مؤشر نقاء الجو**.

PM2.5 هذه الذرات الصغيرة جداً التي لا ترى بالعين المجردة يمكن استنشاقها عميقاً داخل الجهاز التنفسي وقد يكون لها آثار صحية.

PM10 هذا المزيغ المكوّن من ذرات صغيرة جداً وأخرى أكبر حجماً قد يكون مرئياً بالعين المجردة على شكل دخان أو ضباب وقد يسبب تهيجاً في العينين، والأنف، والحنجرة. مستوى نقاء الجو قابل للتغير بسرعة نتيجة التغير في الأحوال الجوية. معرفة القراءات الآتية حول درجة نقاء الجو (والتي يجري تحديثها كل ساعة) والنشرات الجوية على مدار 24 ساعة إذا توفرت من شأنها أن تساعدكم في التخطيط لنشاطاتكم اليومية بطريقة تقلل من تعرضكم للدخان إلى الحد الأدنى. يمكنكم فحص مستويات الدخان (**PM2.5**) في أماكن تواجدكم هنا: (عبر **ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS**) أو باستخدام تطبيق قياس نقاء الجو (**AirRater**).

