

❖ دود آتش سوزی چیست و تا چه اندازه مضر است؟

دود آتش سوزی بر اثر سوختن جنگل ها، درختان و مراتع تولید می شود این دود در بر گیرنده ذرات مختلفی مانند دوده، ذرات قابل رویت و همچنین ذرات بسیار ریز و گاز ها می باشد. ذرات بسیار ریز (در اندازه [PM2.5](#)) در دود قابل رویت نمی باشد اما می تواند بر سلامت ما تأثیر بگذارد چونکه این ذرات در شش ها بصورت عمیقی جا می گیرند.

❖ اثرات دود بر سلامتی ما کدامند ؟

اکثر افرادی که در معرض دود (با فاصله از آتش) هستند، مشکل خاصی نخواهند داشت و آثار ناشی از دود به سرعت بهبود خواهد یافت. برخی افراد دچار سوزش چشمی، آبریزش بینی و گلودرد خواهند شد. برخی افراد متوجه تغییراتی در سیستم تنفسی یا سرفه خواهند شد. برای مدت طولانی در معرض دود قرار گرفتن، خطر ابتلا به بیماری های ریوی را افزایش خواهد داد. ماندن در معرض دود آتش سوزی باعث اضطراب و تشویش خاطر نیز می شود.

❖ چه کسی در معرض بیشترین خطر است ؟

گروههایی که به دود آتش سوزی حساس تر هستند و بهتر است به طور ویژه کمتر در معرض آن قرار گیرند عبارتند از :

- افرادی که دارای مشکل تنفسی نظیر آسم، برونشیت و التهاب مجاری تنفسی هستند. برای این افراد غلظت بالای دود باعث مشکلات تنفسی می شود.
- بیماران قلبی. در معرض دود قرار گرفتن می تواند باعث افزایش ریسک آنژین (درد قفسه



- سینه)، حمله قلبی سکتة و اختلاف ریتم قلب در این افراد شود.
- افراد دیابتی. غلظت بالای دود، ممکن است باعث افزایش قند خون در این افراد شود.
 - کودکان (بویژه سنین زیر 5 سال). قرار گیری در معرض دود بذای کودکان اثرات بلند مدت نخواهد داشت، اما در معرض دود غلیظ ماندن برای مدت طولانی در طول فصول مختلف می تواند بر رشد ریه تعداد اندکی از کودکان تأثیر بگذارد.
 - زنان باردار. در معرض دود قرار گرفتن، برای زنان باردار مشکلات زیادی نخواهد داشت، گرچه برای تعداد اندکی از زنان باردار، چنانچه در طول مدت بارداری در معرض دود بمدت چندین هفته قرار گیرند، وزن نوزاد اندکی کاهش خواهد یافت.
 - افراد مسن (بویژه سنین بالای 65 سال). قرار گرفتن افراد مسن در معرض دود می تواند مشکلات سلامتی آنها را تشدید نماید. مانند بیماری های ریوی و تنفسی.

❖ چگونه از خود و سایرین در برابر دود آتش سوزی محافظت کنید؟

غلظت دود آتش سوزی در طی روزها و ساعات مختلف متفاوت است و می تواند به سرعت نیز تغییر کند. فعالیت خود را طوری برنامه ریزی کنید تا در حد امکان مدت زمان کمتری در معرض دود قرار بگیرید. شما می توانید کیفیت هوای (AQI) و PM_{2.5} اطراف خود را از اینجا ([ACT](#), [NSW](#), [VIC](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)) یا با استفاده از اپلیکیش [AirRater](#) چک کنید.

وقتی که غلظت دود (AQI) ناسالم، خیلی ناسالم یا خطرناک است، بهتر است:

1- در فضای داخل بمانید: (الف): در طول مدت کیفیت هوای خطرناک با بستن پنجره ها و در ها،



فضای داخل منزل را تا جایی که می توانید پاک نگه دارید. در خانه های قدیمی تر و نفوذ پذیر، پرکردن فضای های خالی در ها و پنجره ها با نوار و حوله می تواند از نفوذ دود به داخل جلوگیری نماید .

(ب) : از منابع دود ز ا در داخل خانه نظیر سیگار کشیدن، سوزاندن شمع یا عود بپرهیزید. وقتی هوای بیرون پاک است روزی یکبار هوای داخل را تهویه کنید.

(ت) در صورت امکان، از تصفیه هوا، با درجه بالای فیلتر، و گردش هوا استفاده کنید. همچنین تهویه هوا (به غیر از بخار ساز سرد یا مرطوب کننده) بر روی درجه " گردش" یا "تصفیه هوا" می تواند به پاک نگه داشتن فضای درون خانه کمک کند.

2- دارو : با مشورت دکتر خود، به روز آوری اطلاعات بیماری خود نظیر آسم، اختلالات مزمن مجاری تنفسی، قلبی و دیابتی مبادرت ورزید. چنانچه برنامه اقدام مشخصی ندارید، به دکتر مراجعه کنید. دارو های مناسب و اسپری تنفسی را حداقل برای استفاده چند روز در منزل داشته باشید.

3-فعالیت های جسمی در خارج از خانه را کاهش دهید : در مدت زمانی که کیفیت هوا، خیلی ناسالم و خطرناک است، توصیه می شود تا از ورزش در فضای باز بپرهیزید. در صورت دسترسی، به باشگاه ورزشی و استخر که دارای وضعیت هوای مطلوبی است، معقولانه است در این مکانها ورزش کنید. بهتر است در مکانهایی که هوای پاکیزه تری دارند نظیر کتابخانه، سینما و مراکز خرید تردد کنید.

4- ماسک های صورت : ماسک های صورت P2 یا N95 که اطراف دهان یا دماغ شما را می پوشانند، در معرض دود **PM2.5** قرار گرفتن شما را کاهش می دهد. ماسک ها برای کودکان مناسب نیستند و می تواند تنفس آنها را سخت و ناراحت کند. در دوره های زمانی که کیفیت هوا خیلی ناسالم



یا خطرناک است، ماسک ها می توانند برای افرادی که باید در فضای باز بمانند، مناسب باشند.

5- به حس تشخیص خود اعتماد کنید : وقتی که شما دود را حس میکنید یا می بینید، درجه در معرض هوای دود آلود قرارگرفتن شما احتمالاً درجه خطرناکی است. اگر شما علائمی نظیر سوزش چشمی، آبریزش بینی، گلوی ملتهب، و سرفه دارید، فعالیت های خود را کاهش دهید و در فضای بسته بمانید. در چنین شرایطی استفاده از قطره های چشمی بر پایه آب و قرص لوزی شکل می تواند به شما کمک کند. در صورتیکه به سختی نفس می کشید، یا سینه شما تنگ شده است، کمک پزشکی دریافت نمایید یا با شماره 000 تماس حاصل فرمایید. وقتی هوا صاف و تمیز است، زمان خوبی است تا فعالیت روزانه خود را از سر بگیرید.

6- خوب (سالم) باشید : تا جایی که می توانید از آتش دود و گرما دور بمانید . وقتی کیفیت هوا خیلی ناسالم یا خطرناک است کار کردن در خانه را مورد ملاحظه قرار دهید. در روزهایی که غلظت دود، شدید است، مدارس بهتر است بسته باشند یا زمان بازی در فضای باز را کاهش دهند، آب به اندازه کافی بنوشید و میوه و سبزیجات زیادی بخورید. سیگار را ترک کنید چون سیگار شما را در مقابل آلودگی هوا حساس تر می کند. استفاده از ویتامینهای مکمل آنتی اکسیدان نظیر (ویتامین C و E) می تواند اثرات مخرب ناشی از دود را بر روی ریه های شما کاهش دهد، اما این مکمل ها را به عنوان جایگزین رژیم غذایی سالم و متعادل مصرف نکنید.

7- از وضعیت روحی و روانی خود مراقبت کنید : افراد متأثر از آتش سوزی اغلب دچار اضطراب می شوند و این می تواند بر روی فکر ، احساس ، رفتار و ارتباط آنها تأثیر بگذارد این اضطراب (تشویش) می تواند شدید ، گیج و قافلگیر کننده باشد و حتی می تواند هر از گاهی تا هفته ها و ماه های بعد احساس شود. درک این عکس العمل های عادی می تواند به شما کمک کند تا خودتان و اطرفیانتان را در



طول این بحران و نیز پس از سپری نمودن آن آماده
نمایید. صحبت با دوستان، خانواده و سایر اعضای
جامعه و تماس با خطوط کمکی (نظیر " خط زندگی"
[Beyond Blue](#) و " فراتر از آبی" [Lifeline](#)) می تواند به شما
کمک نماید. در صورت احساس هر گونه نگرانی در
خصوص وضعیت سلامت خود، شما می توانید به پزشک
معالج خود مراجعه کنید.

8- اخبار مربوط به آتش سوزی و توصیه های مربوط به آن
را دنبال کنید : اخبار مربوط به آتش سوزی نزدیک
محل خود را از طریق رادیو (رادیو تلویزیون
محلی ، اپلیکیشن ، " آتش نزدیک من " [FIRE NEAR ME](#))
دنبال کنید. از برنامه نجاته آتش سوزی محل اطراف
خود، مخصوصاً اگر در مکانهای مستعد آتش سوزی
هستید اطمینان حاصل کنید (محل های خود را چک
نمایید). برنامه ریزی شما می تواند از زندگی
خانواده تان محافظت کند و همچنین به شما کمک می
کند تا در زمینه محافظت از خطرات ناشی از آتش
سوزی آمادگی لازم را داشته باشید.

9- اطلاعات مربوط به وضعیت کیفیت هوا را دنبال کنید :
کیفیت هوا بسته به تغییرات جوی می تواند به
سرعت تغییر کند. شاخص وضعیت هوا (AQI) و درجه
[PM2.5](#) اطراف خود را با استفاده از اپلیکیشن [AirRater](#)
بررسی کنید دسترسی به اطلاعات جدید از وضعیت
هوا (به روزرسانی در هر ساعت) و پیش بینی 24
ساعته می تواند به شما در تنظیم فعالیت های
روزانه و قرار گیری کمتر در معرض دود، کمک
بسیاری نماید. در محیط اطراف زندگی خود، هشدار
های سلامتی مربوط به درجه غلظت دود را جدی
بگیرید.

10- به دیگران کمک کنید : به خاطر داشته باشید که
مهم است در دوران آتش سوزی، به افراد دیگر
اطراف خود توجه داشته باشید و به آنها کمک
کنید. اگر احساس سلامت و امنیت دارید ، به افراد
دیگر اجتماع خود سر بزنید مخصوصاً به افراد مسن،
مریض هایی که دچار بیماریهای مزمن هستند، و
آنهايي که به تنهایی زندگی می کنند.

