

WHAT IS BUSHFIRE SMOKE AND HOW HARMFUL IS IT?

जंगल की आग क्या है और कितनी नक़सानदेह है?

जंगल की आग का धूँआँ जंगल के पेड़ और घाँस के जलने से आता है। उसमें अलग अलग पदार्थों की राख और सूक्ष्मकण होते हैं। अति सूक्ष्मकण जो नहीं देखे जा सकते उन्हें PM2.5 पर मापा जाता है लेकिन यह हमारे स्वस्थ को प्रभावित कर सकते हैं और लम्बी साँस लेने पर फेफड़ों तक पहुँच सकते हैं।

स्वस्थ पर प्रभाव क्या है?

ज़्यादातर लोग जो आग से दूर है पर धूँएँ के संपर्क में हैं वे जल्दी ठीक हो जाएँगे। कुछ लोग आँखों में जलन महसूस करेंगे, नाक बहना, और गले की बीमारियाँ हो सकती हैं। कुछ लोग साँस लेने में बदलाव और खाँसी हो सकती है। धूँएँ के संपर्क में ज़्यादा देर रहने पर (यानी कई हफ़्ते या महीने) फेफड़ों कि बीमारी का खतरा बढ़ सकता है। चिंता और परेशानी भी धूँएँ के संपर्क का कारण हो सकता है।



कौन ज़्यादा खतरे पर है ?

कुछ समूह जो धूँएँ से ज़्यादा संवेदनशील हैं उन्हें ज़्यादा सावधान और धूँएँ से दूर रहना चाहिए।



दमा, ब्रोंकाइटिस, या एम्फ़ासीमा जैसे श्वास की बीमारी से पीड़ित लोग धूँएँ से दूर रहें क्योंकि धूँएँ के संपर्क में उनकी बीमारी बढ़ सकती है और साँस लेने में तकलीफ़ हो सकती है।



हृदय संबंधित बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए धूँएँ का संपर्क उनके एंजाइना (छाती में पीड़ा), दिल का दौरा, आघात, और हृदय की गति को बढ़ा सकता है।



मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए धूँएँ का संपर्क ब्लड शुगर की मात्रा को थोड़ा सा बढ़ा सकता है।



ज़्यादातर बच्चों के लिए (श्वास तौर पर ५ साल से छोटे) धूँएँ के संपर्क का प्रभाव लंबे समय तक नहीं रहेगा। कई मौसमों तक लंबे समय तक और धूँएँ की मात्रा ज़्यादा होने से छोटे प्रतिशत बच्चों के फेफड़ों के विकास पर प्रभाव पड़ सकता है।



ज़्यादातर गर्भवती महिलाओं को धूँएँ का प्रभाव नहीं होगा। कुछ प्रतिशत गर्भवती महिलाएँ अगर धूँएँ के संपर्क में ज़्यादा लंबे समय तक रहेंगी तो उनके बच्चे का वज़न थोड़ा सा कम हो सकता है। यह हल्का सा वज़न कम होना बच्चे की सेहत पर लंबे समय तक प्रभाव नहीं करेगा।



बुज़ुर्गों के लिए (श्वास तौर पर ६५ के साल से ज़्यादा) धूँएँ का संपर्क उनके स्वस्थ की समस्याओं को ज़्यादा नुकसान पहुँचा सकता है।

HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

जंगल की आग के धूँ से कैसे अपने आप और दूसरों को बचाएँ

जंगल की आग के धूँ की मात्रा जल्दी से और हर घंटे या दिन के साथ बदल सकती है। आपके सारी क्रियाओं को ऐसी योजना बनायें ताकि आपका धूँ का संपर्क सब से कम हो। आप एयर क्वालिटी (AQI) और PM2.5 यही जाँच कर सकते हैं (ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, या TAS में) या आप 'AirRater' app का प्रयोग भी कर सकते हैं।

**जब धूँ की मात्रा (AQI) अस्वस्थ, अति अस्वस्थ या खतरनाक है,
बहतर है अगर आप ऐसे करें :**

1

घर में रहें

- जब धूँ की मात्रा (AQI) खतरनाक है तब धूँआ घर के अंदर आने न दीजिए। आप खिड़कियाँ और दरवाज़े बंद करके ऐसे कर सकते हैं। पुराने घर जिनमें छेद हैं आप दरवाज़े और खिड़कियों कि छेद फीता या तौलिये से बंद कर सकते हैं। यह धूँआ हटाने में मदद करेगा।
- ताकि घर में धूँआ कम हो घर के अंदर सिग्रेट पिना, मोमबत्ती और अगरबत्ती जलाना मत कीजिए। जब हवा ज़्यादा साफ़ है तब दिन में कम से कम एक बार घर में हवा का संचार करें।
- अगर मुमकिन है एक 'एयर प्युरिफ़ायर' का प्रयोग कीजिए, जिसका 'High Efficiency Particulate Air' (HEPA) फ़िल्टर है। इससे अंदर के धूँ की मात्रा कम हो जायेगा। वातानुकूलन 'recirculate' या 'recycle' मोड पर इस्तेमाल करें (एक एवापोराटिव कूलर या ह्यूमिडिफ़ायर नहीं)। यह भी फ़ायदामंद है।

3

बाहरी क्रियाओं को कम करें:

जब बाहर का वायु प्रदूषण अस्वस्थ या खतरनाक है सलाह यह है कि बाहरी व्यायाम न करें। तर्क के अनुसार और आगर जिम या पूल में हवा साफ़ है अंदर में व्यायाम करना ठीक हो सकता है। वातानुकूलित पुस्तकालय, सिनेमा, या शॉपिंग केंद्रों में हवा ज़्यादा साफ़ होगा और वहाँ जाना बहतर होगा।

4

फ़ेस मास्क: P2 या N95 वाले फ़ेस मास्क, जो अच्छे तरह से नाक और मूह पर लगाये जा सकते हैं धूँ का संपर्क कम करेंगे (PM2.5)। बच्चों के लिए मास्क अनुचित हैं। जिन लोगों को साँस लेने में दिक्कत है उन पर मास्क परेशानियाँ पहुँचा सकते हैं।

2

दवाइयाँ:

डॉक्टर के द्वारा दमा, चिरकारी अवरोधी फुफ़ुस रोग (क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीस [COPD]), हृदयवाहिका रोग, और मधुमेह की दवाइयाँ और उपचार योजना उपडेट करें। अगर आपकी योजना नहीं है तो डॉक्टर के पास जाएँ। कम से कम कई दिनों के लिए काफ़ी दवाइयाँ और 'इन्हेलर' घर में रखें।

अस्वस्थ, अति अस्वस्थ, या खतरनाक समय के दौरान, अगर किसी व्यक्ति बाहर जाने के कोई दूसरे विकल्प नहीं है तब मास्क उचित हो सकते हैं। डॉक्टरों के मास्क या कपड़े से, दुपट्टे से, या रूमाल से बनाये हुए मास्क पहने से आप सुरक्षित नहीं रहेंगे।

5 अपनी चेतना पर विश्वास करें:
जब आप धूँआँ सूँघ और देख सकते हैं तब आपका धूँएँ का संपर्क खतरनाक ही रहेगा। जब आप लक्षण को महसूस करते हैं (आँख में जलन, बहती नाक, गले में परेशानी, खाँसी इत्यादी) बाहरी क्रियाओं को कम करें, घर के अंदर रहें, लॉजेंज लें और पानी से बनायी हुई आँख की दवा का इस्तमाल करें (अगर आपकी मदद करता है)। अगर आपको साँस लेने में तकलीफ़, घरघराहट, या भारी छाती है तो जल्दी से डॉक्टर से मिलें या 000 पर फ़ोन करें। जब आसमान साफ़ हो और हवा ताज़ी है तब बाहर जाने का अच्छा समय है अपनी दैनिक क्रियाओं का मज़ा लें।

8 जंगल की आग की जानकारी रखें और उस पर ध्यान दें: जंगल की आग से संबंधित ख़बरों पर ध्यान रखें (मसलन NSW 'Fires Near Me' app और स्थानीय रेडियो/टी.वी.)। ध्यान रखें कि आपका सरवाइवल प्लैन तैयार हो, ख़ास तौर पर अगर आप जंगल के आसपास में रहते हैं (आपका लोकेशन यही जाँचें ACT, NSW, VIC, SA, QLD, QA, NT, TAS). आपका प्लैन आपकी और आपके परिवार की आग के ख़तरे से बचने की मदद करेगा।

6 स्वस्थ और सुरक्षित रहें:
जितना हो सके आग, धूँएँ, और गरमी से दूर रहे। जब वायु प्रदूषण अति अस्वस्थ या खतरनाक हो तो घर से काम करें। ऐसी अवस्था में स्कूल बंद रहेंगे या बाहरी क्रियाएँ और खेलकूद बंद रहेगा। पानी पीते रहें, सब्ज़ियाँ और फल खायें। सब से ज़रूरी बात सिग्रेट मत पीयें क्योंकि वह आपको धूँएँ से संवेदनशील बनायेगा। एन्टीओक्सीडेंट सप्लिमेंट (विटामिन C और E) आपको धूँएँ से कम प्रभावित करेगा। पर इनको स्वस्थ और संतुलित भोजन से न बदलें।

9 एयर क्वालिटी की जानकारी रखें:
ऐसे मौसम में एयर क्वालिटी बहुत जल्दी जल्दी से बदल कर सकती है। इस लिए 'Air Quality Index' (AQI) और आपके स्थान की PM2.5 की मात्रा को जाँचते रहें ('AirRater' app से)। वर्तमान में एयर क्वालिटी की मात्रा (हर घंटे पर जाँची जाती है) और धूँएँ की सूचना द्वारा आप अपनी दिन की क्रियाओं को व्यवस्थित कर सकते हैं। इस तरह आप अपने आपको धूँएँ से बचा सकते हैं। आपने इलाके में धूँएँ की मात्राओं से संबंधित हेल्थ एलर्ट्स जानकारी लेते रहें।

7 मानसिक स्वस्थ पर ध्यान दें: जंगली आग से प्रभावित लोगों को अक्सर चिंता होती है और उनके व्यवहार और रिश्ते भी प्रभावित होते हैं। यह चिंता गहरी हो सकती है और आपको कुछ महिनों और दिनों तक भ्रमित और उत्तेजित महसूस कराती है। इन सब बातों को समझने से आप अपने आप और दूसरों को स्थिति से निपटने के लिए तैयार कर सकते हैं। इस बारे में आप अपने दोस्तों, परिवार, और समुदाय के सदस्यों से बात कर सकते हैं (जैसे 'Lifeline' और 'Beyond Blue'). अगर आप अपने स्वस्थ और सुरक्षा के लिए चिंतित है तो जी.पी. से मिल सकते हैं।

10 दूसरों की मदद करें: याद रखें कि ज़रूरी है कि आग के समय आप अपने आसपास के लोगों की सहायता करें। अगर आप स्वस्थ और सुरक्षित है दूसरों की सहायता करें (ख़ासकर बुजुर्गों और अस्वस्थ लोग, और जो लोग अकेले रहते हैं)।