

ORMAN YANGINI DUMANI NEDİR VE TEHLİKELİ MİDİR?

ORMAN YANGINI DUMANI yanmakta olan ormanlardan, ağaçlardan ve otlardan kaynaklanır. İçerisinde kül gibi gözle görünür maddelerin yanı sıra, çok daha küçük zerreçikler ([PM_{2.5}](#)) ve gazlar bulunur. Dumanın içindeki çok ince partiküller gözle görünmez ama ciğerlerin derinlerine indiği için sağlığını etkileyebilir.

SAĞLIĞI NASIL ETKİLER? Dumana maruz kalan çoğu insan (yangın yerinden uzakta olanlar) etkilenmez ve gösterdiği belirtiler çabucak iyileşir. Bazı insanlar gözlerinde tahrişlik, burun akıntısı veya boğaz ağrısı hissedebilir. Bazı insanlar nefeslerinde bir değişiklik farkedebilir ve öksürükten şikayet edebilir. Uzun süre (haftalarca veya aylarca) dumana maruz kalmak, kalp ve akciğer hastalığı riskini arttırabilir. Orman yangını dumanı endişeye yol açabilir.

KİM YÜKSEK RİSK ALTINDA? Bazı grupların dumana hassaslığı daha yüksektir ve dumandan kaçınmaları çok önemlidir.

Astım, bronşit ve anfizem gibi **solunum yolu hastaları** duman nedeniyle nefes almakta güçlük çekebilir.

Kalp hastaları dumana maruz kalırsa anjina, kalp krizi, enfarktüs ve çarpıntı riski artabilir.

Diyabet hastalarında kan şekerinin artmasına sebep olabilir.

Çocuklar (özellikle 5 yaş altı) dumandan ötürü uzun vadede sağlık sorunu çoğunlukla yaşamazlar. **Birkaç mevsim boyunca** uzun süre yoğun dumana maruz kalan çocukların küçük bir bölümünün akciğer gelişimi olumsuz etkilenebilir.

Hamile kadınlar çoğunlukla dumandan etkilenmez. Hamile kadınların küçük bir bölümünde haftalarca dumana maruz kalmak, bebeğin kilosunu biraz azaltabilir. Bu kilo kaybının bebeklerin sağlığını uzun vadede etkilemesi beklenmez.

Yaşlılarda (özellikle 65 yaş üstü) devam etmekte olan kalp ve akciğer hastalıkları kötüleşebilir.

KENDİNİZİ VE BAŞKALARINI ORMAN YANGINI DUMANINDAN KORUMANIN YOLLARI

Duman seviyesi günden güne ve saatten saate fark gösterir ve hızla değişebilir. İşlerinizi dumanla temasınızı mümkün olduğunca azaltacak şekilde planlayın. Bulduğunuz yerin hava kalitesini (AQI) ve PM_{2.5} seviyesini buradan ([ACT](#), [NSW](#), [VIC](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)) veya [AirRater](#) uygulamasından takip edebilirsiniz.

Duman seviyesi (PM_{2.5}) UNHEALTHY (Sağlıksız), VERY UNHEALTHY (Çok sağlıksız) veya HAZARDOUS (Tehlikeli) ise, aşağıdaki önlemleri almakta fayda var.

- DIŞARI ÇIKMAYIN:** (a) Hava kalitesinin tehlikeli olduğu zamanlarda kapı ve pencerelerinizi kapalı tutarak dumanı mümkün olduğunca evinizden uzak tutun. Kapı ve pencerelerin etrafını bantla ve havlularla kapatmak dumanın geçmesini engelleyebilir.
(b) Evin içinde sigara, mum ve tütsü gibi diğer duman kaynaklarından kaçının. Kapı ve pencereleri hava daha temiz olduğu zamanlarda en az günde bir kere açarak evi havalandırın.
(c) Mümkünse HEPA filtreli bir hava temizleyici kullanarak içeri mekandaki duman seviyesini azaltın. Klima kullanımı (buharlaştırmalı soğutucu veya hava nemlendirici olmamak kaydıyla) etkili olabilir. Klima içerideki havayı devridaim ettiren "recirculate" ya da "recycle" modunda çalıştırılmalıdır.



- İLAÇLAR:** Astım, COPD, kalp hastalığı ve diyabet tedavinizin gözden geçirilmesi için doktorunuzla görüşün. Eğer hastalığınız için acil tedavi planınız yoksa, doktora başvurun. Gerekli ilaçların en az birkaç günlük dozunu hazır bulundurun.
- DIŞARIDA FİZİKSEL AKTİVİTELERİNİZİ AZALTIN:** Hava kirliliğinin çok sağlıksız veya tehlikeli boyutlarda olduğu zamanlarda dışarıda spor yapılması tavsiye edilmez. Hava kalitesi iyi olan spor salonu ve yüzme havuzu gibi kapalı mekanlar spor yapmaya uygun olabilir. Havanın daha temiz olduğu, klimalı kütüphane, sinema ve alışveriş merkezlerinde zaman geçirmek en doğrusu.
- MASKELER:** Ağızınızı ve burnunuzu doğru şekilde kapatan P2 veya N95 maskeleri soluduğunuz duman miktarını (PM_{2,5}) azaltır. Bu maskeler çocuklar için uygun değildir ve solunum zorluğu yaşayan kişileri rahatsız edebilir. Maske kullanımı, hava kirliliğinin sağlıksız, çok sağlıksız veya tehlikeli olduğu zamanlarda dışarı çıkmak zorunda olanlar için uygundur. Ameliyat maskesi veya kıyafetlerle yüzünüzü kapatmak etkili olmaz.
- DUYULARINIZA GÜVENİN:** Dumanı görebiliyorsanız ya da kokusunu alıyorsanız, kirlilik seviyesinin yüksek olması muhtemeldir. Göz ve boğaz tahrişliği, burun akıntısı ve öksürük gibi belirtiler gösteriyorsanız, hareketlerinizi kısıtlayın, dışarı çıkmayın ve boğaz pastili ve su bazlı göz damlası kullanın. **Nefes almakta güçlük çekiyorsanız, hırıltı veya göğüs sıkışması hissediyorsanız acil yardım isteyin veya 000 numarasını arayın.** Hava açık ve temiz hissedildiği zaman dışarıya çıkabilir ve günlük işlerinize devam edebilirsiniz.
- KENDİNİZE İYİ BAKIN:** Yangınlardan ö duman ve sıcaktan elinizden geldiğince uzak durun. Hava kirliliği çok sağlıksız veya tehlikeli olduğu zamanlarda, evden çalışmayı deneyin. Tehlikeli duman seviyesi olan günlerde okullar kapanabilir veya tenefüste dışarı çıkma zamanı azaltılabilir. Bol su, meyve ve sebze tüketin. En önemlisi, sigarayı bırakın çünkü sigara hava kirliliğine olan hassasiyetinizi artırır. Antioksidan takviyesi (C ve E vitaminleri) dumanın ciğerlerinize olan etkisini azaltabilir ama bunları sağlıklı beslenme yerine değil, ek olarak alabilirsiniz.
- AKIL SAĞLIĞINIZA DİKKAT EDİN:** Orman yangınlarından etkilenenler şiddetli bir endişe hissedebilirler ve düşünceleri, duyguları, davranışları ve ilişkileri bu durumdan etkilenebilir. Bu endişe yoğun ve baskın olarak anında ve/veya haftalar hatta aylar sonra hissedilebilir. Bu doğal tepkileri anlamak, kriz anında ve sonrasında [kendinizi ve çevrenizdekileri hazırlamanıza](#) yardımcı olabilir. Aileniz, arkadaşlarınız ve çevrenizdeki diğer insanlarla konuşmak ya da [Lifeline](#) ve [Beyond Blue](#) gibi bir yardım hattını aramak da faydalı olabilir. Sağlığınızla ilgili endişeleriniz varsa doktora da görünebilirsiniz.
- YANGIN HABERLERİNİ VE UYARILARINI TAKİP EDİN:** Bulduğunuz yere yakın olan yangınlarla ilgili haberleri takip edin (örneğin NSW '[Fires Near Me](#)' uygulamasından ve yerel televizyon ve radyodan faydalanabilirsiniz). Özellikle yangın riski taşıyan bir yerdeyseniz, yangından kurtulma planınızı hazır bulundurun (bu riski buradan kontrol edin: [ACT](#), [NSW](#), [VIC](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)). Planınız sizin ve ailenizin güvenliği için ve evinizi yangından koruyabilmeniz için hayati önem taşıyor.



- 9. HAVA KALİTESİ HABERLERİNİ TAKİP EDİN:** Hava kalitesi, hava durumuna bağlı olarak hızla değişebilir. Bulduğunuz yerin hava kalitesi endeksini (AQI) ve PM_{2.5} seviyesini [AirRater](#) uygulamasından takip edebilirsiniz. Şu anki (saat başı güncellenen) hava ölçümlerine ve eğer mümkünse 24 saatlik hava raporuna ulaşmak, işlerinizi dumanla temasınızı mümkün olduğunca azaltacak şekilde planlamanızı sağlar. Bulduğunuz yerleşim yeri için yapılan **sağlık uyarılarını** dikkate alın.
- 10. BAŞKALARINA YARDIM EDİN:** Orman yangınları süresince, çevrenizdekilere destek olmak ve yardım etmek çok önemlidir. Eğer kendinizi iyi hissediyorsanız ve bir tehlike yoksa, başta yaşlılar ve kronik hastalar olmak üzere, çevredeki diğer insanların sağlığını yoklayın.

