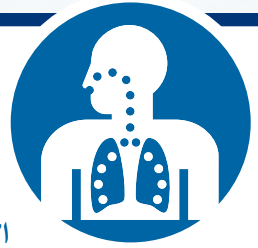


الآثار الصحية الناجمة عن دخان حرائق الغابات Health Effects of Wildfire Smoke

دخان حرائق الغابات مزيج معقد من جسيمات دقيقة (PM2.5) وغازات، مثل أول أكسيد الكربون، وأكاسيد النيتروجين، ومركبات عضوية متطايرة. وقد يتغير المزيج حسب مسببات الحريق، وحالة الطقس، والبعد عن الحريق. يؤدي دخان حرائق الغابات إلى انتشار هواء بأسوأ جودة قد يتعرض لها أغلب الأشخاص في بريتيش كولومبيا.



يختلف دخان حرائق الغابات عن تلوث الهواء الناجم عن حركة المرور أو الأنشطة الصناعية، لكنه ضار على صحة

الإنسان.

أفضل وسيلة للحفاظ على صحتك هي تقليل التعرض لدخان حرائق الغابات.

- تستطيع أجهزة تنقية الهواء المتنقلة التي تستخدم مرشحات HEPA إزالة جسيمات الدخان بكفاءة وتنقية هواء المنازل. قم بالبحث عن جهاز تنقية يلائم احتياجاتك.
- إذا كان لديك نظام تدفئة هواء مركزي، فيمكنك استخدام مرشحات وإعدادات مختلفة لتقليل كمية دخان حرائق الغابات الذي يدخل منزلك. تحدث مع موفر الخدمة حول أفضل البدائل المناسبة لنظام التدفئة لديك.
- يمكنك الهرب من الدخان في الخارج بالذهاب إلى المكتبات، ومراكز المجتمع، ومراكز التسوق، التي يتوفر بها نظام تنقية وتبريد للهواء.
- احرص أثناء القيادة على إغلاق النوافذ، وتشغيل مكيف الهواء، واختيار إعداد إعادة تدوير الهواء للحد من دخول الهواء من الخارج.
- تذكر أنك كلما تنفست بعمق، زادت كمية الدخان التي تستنشقها. قلل أنشطتك خلال فترات انتشار الدخان، وجرب ممارسة الرياضة في المنزل، واشرب كميات كبيرة من الماء ليساعد جسمك على مواجهة آثار الدخان.
- إذا كنت تعمل بالخارج، ننصحك بمراجعة الموارد التي توفرها WorkSafe BC على الموقع <https://u.nu/4vl8>

- الهواء المشبع بالدخان يجعل من الصعب على رئتيك توصيل الأكسجين إلى دمك.
- قد يثير دخان حرائق الغابات جهازك التنفسي، ويتسبب في حدوث استجابة مناعية، مما قد يؤدي إلى حدوث التهاب يمكن أن يؤثر على أجزاء أخرى من جسمك.
- قد تشمل الأعراض الشائعة تهيج العين، أو رشح الأنف، أو التهاب الحلق، أو سعال خفيف، أو تكوّن بلغم، أو أزيز عند التنفس، أو صداع. ويمكن في العادة السيطرة على هذه الأعراض دون الحاجة إلى عناية طبية.
- قد يصاب بعض الأشخاص بأعراض أكثر حدة، مثل ضيق التنفس، أو السعال الشديد، أو الدوار، أو ألم في الصدر، أو خفقان القلب. يجب عليك طلب المساعدة الطبية العاجلة إذا أصبت بأي من هذه الأعراض.
- قد يزيد الهواء المشبع بالدخان احتمالات الإصابة بأمراض مثل التهاب الرئة، وكوفيد-19، والتهاب الأذن لدى الأطفال.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority



من الضروري أن تقلل الفئات التالية تعرضها للدخان.

- الأشخاص الذين يعانون من أمراض أو حالات مزمنة؛ حيث يزيد الهواء المشبع بالدخان صعوبة أداء الأنشطة اليومية، من الناحيتين الجسدية والعقلية.
- الأشخاص المصابون بأمراض الجهاز التنفسي مثل الربو أو داء الانسداد الرئوي المزمن (COPD) هم الأكثر عرضة للتأثر بدخان حرائق الغابات. ومن الفئات الأخرى المعرضة لخطر متزايد المصابون بأمراض القلب، أو داء السكري، أو السرطان، أو الأمراض العقلية.
- قد يكون الأطفال الرضع والذين لم يولدوا بعد عرضة للخطر. ننصح السيدات الحوامل والذين يعتنون بأطفال رضع باستخدام أجهزة تنقية الهواء المتنقلة.
- تكون رئة الأطفال الصغار حساسة، والأفضل الحد من أنشطتهم في فترات انتشار الدخان، ولا سيما في الخارج.
- لن تظهر آثار ملحوظة لدخان حرائق الغابات على الجميع. ننصحك أن تنتبه للأشخاص حولك حتى لو لم تتأثر أنت شخصياً بالدخان.

تختلف استجابة الأشخاص

لدخان حرائق الغابات،
والبعض أكثر عرضة من
غيرهم للإصابات الصحية.

الفئات الأكثر تأثراً



المصابون بأمراض
الرئة/القلب المزمنة



كبار السن



السيدات الحوامل



الأطفال الصغار
والرضع

هناك عدد محدود من الأبحاث التي أجريت حول الآثار الصحية طويلة المدى لدخان الحرائق الموسمية، لهذا يُنصح بمراعاة الحذر في ظل غياب الأدلة العلمية.

- تذكر أن تقليل التعرض لدخان حرائق الغابات هو أفضل طريقة لحماية نفسك من أي آثار صحية ناجمة عنه.
- الأطفال الرضع، والأطفال الذين لم يولدوا بعد، والمصابون بأمراض انسداد رئوي مثل الربو وداء الانسداد الرئوي المزمن (COPD) هم أكثر عرضة للآثار الصحية طويلة المدى.
- تتزايد حدة وخطورة حرائق الغابات في بريتيش كولومبيا وغيرها من الأماكن. ويبدل العلماء المحليون والدوليون قصارى جهدهم لاكتشاف آثار هذه التغيرات على صحة الأفراد المعرضين لدخان حرائق الغابات.

أغلب الآثار الصحية لدخان
حرائق الغابات مؤقتة، أي
أنها تتلاشى مع تحسن جودة
الهواء.



Health Canada Santé Canada



First Nations Health Authority
Health through wellness

northern health



Interior Health



fraserhealth



island health

Vancouver Coastal Health

