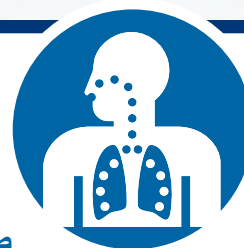




اثر دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها بر روی سلامتی

Health Effects of Wildfire Smoke

دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها مخلوطی پیچیده از ریزذرات معلق (PM2.5) و گازهایی مانند مونوکسید کربن، اکسیدهای نیتروژن و ترکیبات آلی فرار است. این مخلوط بسته به سوخت، آب و هوا و فاصله از آتش می تواند تغییر کند. دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها منجر به بدترین کیفیت هوایی می شود که مردم در بریتیش کلمبیا تاکنون تجربه کرده اند.



اگرچه دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها با آلودگی هوا ناشی از ترافیک یا صنعت متفاوت است، اما برای سلامتی انسان مضر است.

کاهش دادن مواجهه با دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها بهترین راه برای محافظت از سلامتی شما است.

- تمیز کننده های سیار هوا که از فیلتراسیون HEPA (هپا فیلتر) استفاده می کنند، می توانند به بهترین نحو ذرات دود را از هوای داخل خانه حذف کنند. جهت یافتن تجهیزات مناسب متناسب با نیاز خود می توانید تحقیق کنید.
- اگر از سیستم گرمایش هوای اجباری استفاده می کنید، می توانید از فیلترها و تنظیمات مختلف برای به حداقل رساندن میزان دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها که به خانه شما وارد می شود، استفاده کنید. با ارائه دهنده خدمات در مورد انتخاب گزینه مناسب برای سیستم گرمایش خود مشورت کنید.
- کتابخانه ها، مراکز اجتماعی و مراکز خرید اغلب دارای هوای خنک تر و فیلتر شده هستند که می تواند از ورود دود منتشر شده در فضای باز جلوگیری کند.
- هنگام رانندگی، پنجره ها را بالا کشیده، کولر را روشن کرده و از گزینه گردش مجدد هوا برای محدود کردن جذب هوای بیرون استفاده کنید.
- هرچه با شدت بیشتری تنفس کنید، دود بیشتری استنشاق می شود. در مواقع مواجهه با دود آرام باشید، ورزش را در خانه یا مکانهای سرپوشیده انجام دهید و آب زیادی بنوشید تا به بدن خود در مقابله با دود کمک کنید.
- اگر در فضای باز کار می کنید، به منابع WorkSafe BC مراجعه کنید <https://u.nu/4vl8>

- هوای حاوی دود، رساندن اکسیژن به خون را برای ریه ها سخت می کند.
- دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها می تواند سیستم تنفسی شما را تحریک کرده و باعث واکنش ایمنی شود، که ممکن است منجر به التهابی گردد که سایر قسمت های بدن شما را تحت تأثیر قرار می دهد.
- علائم معمول شامل سوزش چشم، آبریزش بینی، گلودرد، سرفه خفیف، تولید خلط، خس خس سینه یا سردرد است. چنین علائمی معمولاً بدون توجه و مراقبت پزشکی قابل کنترل است.
- برخی از افراد ممکن است علائم شدیدتری مانند تنگی نفس، سرفه شدید، سرگیجه، درد قفسه سینه یا تپش قلب داشته باشند. در صورت مشاهده هر یک از این علائم باید فوراً به پزشک مراجعه شود.
- هوای حاوی دود ممکن است خطر ابتلا به برخی عفونت ها مانند ذات الریه، COVID-19 و عفونت گوش را در کودکان افزایش دهد.



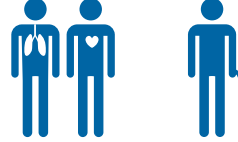
کاهش دادن قرار گرفتن در معرض دود به خصوص برای گروه های زیر مهم است.

- افرادی که سلامتی آنها به دلیل بیماری یا ناراحتی مزمن در معرض آسیب قرار گرفته است. هوای حاوی دود انجام فعالیت های روزانه را از نظر جسمی و روحی سخت تر می کند.
- افراد مبتلا به بیماری های تنفسی مانند آسم یا بیماری مزمن انسدادی ریه (COPD) در معرض بیشترین خطر ابتلا به عوارض سلامتی ناشی از دود آتش سوزی جنگل ها قرار دارند. افراد مبتلا به بیماری هایی مانند بیماری های قلبی، دیابت، سرطان یا بیماری های روانی نیز در معرض خطر بیشتری هستند.
- جنین داخل رحم و نوزادان نیز می توانند در معرض آسیب باشند. زنان باردار و افرادی که از نوزادان مراقبت می کنند باید از تمیزکننده سیار هوا استفاده کنند.
- کودکان خردسال دارای ریه های حساسی هستند و ممکن است نیاز به کاهش فعالیت های خود در دوران مواجهه با دود آتش سوزی، به ویژه در خارج از منزل داشته باشند.
- همه افراد به طور مساوی در معرض آسیب و اثرات دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها نیستند. حتی اگر به شما آسیبی نرسد، به یاد داشته باشید که مراقب افراد دیگر در اطراف خود باشید.

افراد مختلف به دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها واکنش متفاوتی نشان می دهند و برخی از افراد در معرض خطر بالاتری از عوارض سلامتی قرار دارند.

افرادی که در معرض بیشترین خطر

سلامتی هستند



افراد مسن افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی/قلبی



زنان باردار



نوزادان، کودکان خردسال

تحقیقات بسیار کمی در مورد اثرات طولانی مدت دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها بر سلامتی وجود دارد و در غیاب شواهد علمی، احتیاط توصیه می شود.

- به یاد داشته باشید که کاهش دادن قرار گرفتن در معرض دود بهترین راه برای محافظت در برابر هرگونه اثرات سلامتی ناشی از دود آتش سوزی جنگل ها است.
- نوزادان، جنین داخل رحم و کسانی که بیماری های انسدادی ریه مانند آسم و COPD دارند، به احتمال زیاد اثرات طولانی مدت تری بر سلامتی خود خواهند داشت.
- آتش سوزی جنگل ها در بریتیش کلمبیا و مناطق دیگر در حال تشدید است. دانشمندان محلی و بین المللی به سختی تلاش می کنند تا دریابند این تغییرات چگونه بر سلامت افرادی که در معرض دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها هستند، تأثیر می گذارد.

بیشتر اثرات دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها بر سلامتی گذرا هستند، بدین معنی که با بهبود کیفیت هوا از بین می روند.



Health Canada Santé Canada



First Nations Health Authority Health through wellness

