

Các Ảnh Hưởng của Khói Cháy Rừng đối với Sức Khỏe

Khói cháy rừng là một hỗn hợp phức tạp gồm các phân tử li ti (PM2.5) và các chất khí, như carbon monoxide, nitrogen oxides, và các hợp chất hữu cơ dễ bốc hơi. Hỗn hợp này có thể thay đổi tùy theo nhiên liệu, khí hậu, và khoảng cách với đám cháy. Khói cháy rừng gây ra những đợt không khí có phẩm chất tệ hại nhất mà đa số mọi người sẽ trải qua tại British Columbia.



Tuy khói cháy rừng khác với trường hợp ô nhiễm không khí do xe cộ hoặc kỹ nghệ gây ra, khói này cũng có hại cho sức khỏe con người.

- Khói trong không khí khiến cho phổi quý vị khó hấp thụ dưỡng khí vào máu hơn.
- Khói cháy rừng có thể gây ngứa ngáy khó chịu cho hệ thống hô hấp của quý vị và gây ra phản ứng miễn nhiễm, mà có thể làm viêm ảnh hưởng đến những phần khác trong cơ thể quý vị.
- Các triệu chứng thông thường gồm ngứa mắt, sổ mũi, đau cổ họng, ho nhẹ, có đờm, thở khò khè, hoặc nhức đầu. Các triệu chứng này thường có thể giải quyết được mà không cần chăm sóc y tế.
- Một số người có thể có các triệu chứng nặng hơn, chẳng hạn như hụt hơi, ho nặng, chóng mặt, đau ngực, hoặc tim đập mạnh. Quý vị nên nhờ chăm sóc y tế ngay nếu bị bất cứ triệu chứng nào như vậy.
- Khói trong không khí có thể làm tăng rủi ro nhiễm trùng, chẳng hạn như sừng phổi, COVID-19, và nhiễm trùng tai ở trẻ em.

Bớt tiếp xúc với khói cháy rừng là cách tốt nhất để bảo vệ sức khỏe của quý vị.

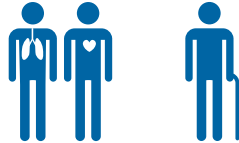
- Máy lọc không khí xách tay sử dụng hệ thống lọc HEPA có thể lọc được các phân tử khói ra khỏi không khí trong nhà thật hiệu quả. Hãy khảo cứu để tìm loại thích hợp cho các nhu cầu của quý vị.
- Nếu quý vị có sởi thổi hơi nóng, quý vị có thể dùng các loại bộ lọc và cách cài đặt khác nhau để tối giảm số lượng khói cháy rừng luồn vào nhà. Hãy nói chuyện với hãng cung cấp dịch vụ về loại nào thích hợp nhất cho hệ thống của quý vị.
- Thư viện, trung tâm cộng đồng, và thương xá thường có không khí mát hơn, đã lọc để tạm tránh khói ngoài trời.
- Khi lái xe, hãy đóng cửa kính xe, mở máy lạnh, và cài hệ thống tái luân chuyển không khí trong xe để giới hạn lượng không khí ngoài trời lùa vào xe.
- Quý vị càng hít thở nhiều thì càng hít vào nhiều khói. Đừng làm việc nặng nhọc trong những lúc nhiều khói, hãy nghĩ đến chuyện tập thể dục trong nhà, và uống nhiều nước để giúp cơ thể chống chọi được khói.
- Nếu quý vị làm nghề ngoài trời, hãy xem các nguồn tài nguyên từ WorkSafe BC <https://u.nu/4vl8>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Mỗi người đều có phản ứng khác nhau với khói cháy rừng, và một số người có nhiều rủi ro bị ảnh hưởng đến sức khỏe hơn.

NHỮNG NGƯỜI BỊ ẢNH HƯỞNG NHIỀU NHẤT



NGƯỜI BỊ BỆNH PHỔI/TIM KINH NIÊN

NGƯỜI LỚN TUỔI HƠN



PHỤ NỮ CÓ THAI



TRẺ SƠ SINH, TRẺ NHỎ

Những nhóm sau đây cần hết sức thận trọng giảm thiểu mức tiếp xúc.

- Những người có sức khỏe yếu kém vì bị bệnh kinh niên. Không khí có khói khiến cho sinh hoạt hằng ngày khó khăn hơn, cả về thể chất lẫn tâm thần.
- **Những người bị bệnh hô hấp** như suyễn hoặc nghẽn phổi kinh niên (COPD) có nhiều rủi ro bị ảnh hưởng đến sức khỏe nhất do khói cháy rừng gây ra. Người bị những bệnh như bệnh tim, tiểu đường, ung thư, hoặc bệnh tâm thần cũng có nhiều rủi ro hơn.
- Thai nhi và trẻ sơ sinh có thể dễ bị tổn thương. **Phụ nữ có thai và những người chăm sóc cho trẻ sơ sinh nên nghĩ đến việc sử dụng máy lọc không khí xách tay.**
- Trẻ nhỏ có phổi nhạy cảm và có thể cần giảm bớt sinh hoạt trong những lúc có nhiều khói, nhất là khi ở ngoài trời.
- Không phải người nào cũng nhận ra rõ rệt các ảnh hưởng từ khói cháy rừng. Dù quý vị không bị ảnh hưởng, hãy nhớ để ý những người khác xung quanh quý vị.

Phần lớn ảnh hưởng của khói cháy rừng đối với sức khỏe đều là tạm thời, tức là sẽ hết các ảnh hưởng này khi phẩm chất không khí khá hơn.

Có rất ít khảo cứu về việc có các ảnh hưởng lâu dài hơn của khói cháy rừng đối với sức khỏe hay không, và nên thận trọng vì không có bằng chứng khoa học.

- Hãy nhớ là giảm bớt tiếp xúc là cách tốt nhất để bảo vệ chống lại bất cứ ảnh hưởng nào của khói cháy rừng đến sức khỏe.
- Trẻ sơ sinh, thai nhi, và những người bị bệnh nghẽn phổi như suyễn và COPD là những người có thể bị ảnh hưởng sức khỏe lâu dài hơn.
- Những trận cháy rừng đang càng ngày càng trở nên cực độ và dữ dội tại British Columbia và những nơi khác. Các khoa học gia địa phương và quốc tế đang nỗ lực làm việc để hiểu các thay đổi này ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào trong số người tiếp xúc với khói cháy rừng.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

CẬP NHẬT LẦN CUỐI: THÁNG NĂM 2021 - VIETNAMESE

MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT bccdc.ca/wildfiresmoke