

نحوه آمادگی برای مقابله با فصل دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها

How to Prepare for the Wildfire Smoke Season

آتش سوزی جنگل ها و دود ناشی از آن به طور معمول در تابستان ها در بریتیش کلمبیا اتفاق می افتند، اما به نظر می رسد چنین فصل هایی در حال طولانی تر و شدیدتر شدن هستند. نمی توان زمان وقوع آتش سوزی های بزرگ را پیش بینی کرد، بنابراین بهتر است قبل از شروع فصل برای تابستانی پر دود آماده شویم.



مراقب افرادی باشید که نیاز به مراقبت های بیشتری دارند.

برخی از افراد ممکن است نسبت به دود حساسیت بیشتری داشته باشند، از جمله افرادی که بیماری مزمنی مانند آسم، بیماری قلبی یا دیابت دارند، همچنین زنان باردار، نوزادان، کودکان خردسال، افراد مسن و افراد محروم.

- اگر شما یا اعضای خانواده شما دارای بیماری مزمنی هستید، با پزشک خود برای ایجاد یک برنامه مدیریتی در مواقعی که با دود مواجهه می شوید مشورت کنید.
- اگر از داروهای نجات بخش استفاده می کنید، اطمینان حاصل کنید که در منزل به اندازه کافی دارید و همیشه آنها را در فصول آتش سوزی همراه خود داشته باشید. در مواقعی که داروهای نجات بخش شما نتوانند بیماری شما را تحت کنترل درآورند، از طرح مشخص جایگزینی پیروی کنید.
- اگر در طول تابستان باردار هستید یا از نوزاد مراقبت می کنید، طرحی جهت به حداقل رساندن مواجهه با دود تهیه کنید.



کاهش دادن قرار گرفتن در معرض دود ناشی از آتش سوزی جنگل ها بهترین راه برای محافظت از سلامتی شما است.

- اکثر مردم حدود 90 درصد از وقت خود را در منزل و مکانهای سرپوشیده می گذرانند، بنابراین داشتن هوای تمیز در آنگونه مکانها مهم است.
- با خرید یک تمیز کننده بسیار هوا که از فیلتراسیون HEPA (هپا فیلتر) استفاده می کند، می توانید به بهترین نحو ذرات دود را از هوای داخل خانه حذف کنید. جهت یافتن تجهیزات مناسب متناسب با نیاز خود می توانید تحقیق کنید.
- اگر از سیستم گرمایش هوای اجباری استفاده می کنید، با ارائه دهنده خدمات در مورد انتخاب گزینه و فیلتر مناسب برای سیستم گرمایش خود در مواجهه با دود مشورت کنید.
- در مورد مکان هایی در مجاورت محل زندگی خود که می توان هوای تمیزتری یافت آگاهی کسب کنید. کتابخانه ها، مراکز اجتماعی و مراکز خرید اغلب دارای هوای خنک تر و فیلتر شده هستند.

افرادی که در معرض بیشترین خطر سلامتی هستند



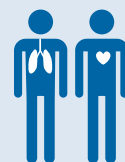
افراد مسن



نوزادان، کودکان خردسال



زنان باردار



افراد مبتلا به بیماری مزمن ریوی/قلبی



برای افرادی که وقت خود را در خارج از منزل می گذرانند هم راه هایی برای کاهش دادن قرار گرفتن در معرض دود و تاثیرات آن بر سلامتی وجود دارد.



- اگر در فضای باز کار می کنید، به منابع WorkSafe BC مراجعه کنید. <https://u.nu/4vl8>
- اگر کار شما مراقبت از گروهی از کودکان است یا برنامه هایی برای فضای باز برنامه ریزی می کنید، اطمینان حاصل کنید که سازمان شما طرح حوادث اضطراری برای مقابله با دود داشته باشد.
- هرچه با شدت بیشتری تنفس کنید، دود بیشتری استنشاق می شود. جهت کاهش مواجهه با دود آرامش خود را حفظ کنید. <https://u.nu/u3j5d>

- در خارج از Lower Mainland، برای دریافت خدمات کیفیت هوا ثبت نام کنید تا تکست یا ایمیل مربوطه را دریافت کنید. <https://u.nu/e3xtf>
- در داخل Lower Mainland، برای دریافت خدمات مترو و نکوور ثبت نام کنید تا تکست یا ایمیل مربوطه را دریافت کنید. <https://u.nu/7gwqj>
- نقشه فعلی شاخص کیفیت و سلامت هوا (AQHI) پیام های مربوط به سلامت را در اختیار شما قرار می دهد. <https://u.nu/p-39>
- برنامه AQHI Canada را روی دستگاه Android یا iOS خود نصب کنید تا مناطق خود را تحت نظر داشته و هنگام تغییر کیفیت هوا هشدار مربوطه را دریافت کنید. <https://u.nu/6ce1>
- اگر در محلی زندگی می کنید که به AQHI دسترسی ندارید، نقشه فعلی غلظت ریز ذرات معلق یا $PM_{2.5}$ را بررسی کنید. <https://u.nu/lamf>
- FireWork Forecast نقشه هایی از تاثیرات پیش بینی شده دود را در 72 ساعت آینده نشان می دهد. <https://u.nu/rmzk>
- نقشه استانی آتش سوزی های کنونی در جنگل ها وضعیت فعلی را پیگیری می کند. <https://u.nu/zsrj>
- آتش سوزی شدید جنگل ها اغلب زمانی اتفاق می افتد که هوا بسیار گرم است، که می تواند بر سلامتی شما نیز تأثیر بگذارد. برنامه WeatherCAN را نصب کنید تا هشدارهایی در رابطه با دود، دمای شدید و سایر رویدادهای مهم آب و هوا دریافت کنید. <https://u.nu/an9l>



ابزارهای زیادی جهت آشنایی شما با تاثیرات دود بر کیفیت هوا وجود دارند. منابع معتبر اطلاعاتی می توانند در حفظ امنیت شما مفید واقع شوند.



First Nations Health Authority
Health through wellness

