

الأسئلة المتداولة حول دخان حرائق الغابات والصحة العامة



دخان حرائق الغابات

س: لماذا دخان حرائق الغابات سيء لصحتي؟

ج: دخان حرائق الغابات هو خليط من الغازات والجسيمات الدقيقة الناتجة عن احتراق الأشجار والمواد النباتية الأخرى. يمكن أن تكون الغازات والجسيمات الدقيقة خطيرة إذا استنشقت. في حرائق الغابات، يمثل أول أكسيد الكربون خطراً على الناس بشكل رئيسي (مثل رجال الإطفاء) الذين يعملون بالقرب من المناطق المشتعلة. يمكن أن يتسبب الدخان في تهيج عينيك والجهاز التنفسي لديك، وتفاقم أمراض القلب والرئة المزمنة. وتلعب كمية وطول مدة التعرض للدخان، فضلاً عن عمر الشخص ودرجة تعرضه للإصابة، دوراً في تحديد ما إذا كان

شخص ما سيواجه مشاكل صحية متعلقة بالدخان. إذا كنت تعاني من مشاكل طبية خطيرة لأي سبب من الأسباب، فاطلب العناية الطبية على الفور.

س: لماذا يتحدث الجميع عن مادة الجسيمات؟

ج: تشكل مادة الجسيمات (التي تسمى أيضاً "PM") في دخان حرائق الغابات أكبر خطر على صحة الناس. وتختلف الآثار الصحية المحتملة باختلاف نوع النباتات التي تحترق، والظروف الجوية، والأهم من ذلك، حجم الجسيمات. الجسيمات الأكبر من 10 ميكرومتر عادة ما تهيج فقط العينين والأنف والحلق. الجسيمات الدقيقة بحجم 2.5 ميكرومتر أو أصغر (PM2.5) يمكن استنشاقها إلى داخل أعرق جزء من الرئتين، وقد تسبب قلقاً صحياً أكبر.

الآثار الصحية لدخان حرائق الغابات

س: من هو الأكثر احتمالاً أن يعاني من آثار صحية نتيجة التعرض لدخان حرائق الغابات؟

ج: قد يؤدي الدخان إلى تفاقم الأعراض بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية قائمة من قبل وأولئك الذين يعانون من حساسية خاصة لتلوث الهواء. تتضمن المجموعات التي تعاني من الحساسية:

- الأشخاص المصابون بالربو أو غيره من الأمراض
- الرضع والأطفال
- التنفسية المزمنة
- المرأة الحامل
- الأشخاص المصابون بأمراض القلب والأوعية الدموية
- المدخنين، خاصة أولئك الذين دخنوا لعدة سنوات
- الأشخاص ≤ 65 عاماً

س: كيف يمكنني معرفة ما إذا كان دخان حرائق الغابات يؤثر علي أو على عائلتي؟

ج: يمكن أن يتسبب دخان حرائق الغابات ما يلي:

- عيون دامعة أو جافة
 - سعال مستمر، نُخامة، أزيز، خدش الحلق أو تهيج الجيوب الأنفية
 - حالات الصداع
 - ضيق في التنفس، نوبة الربو أو تهيج الرئة
 - عدم انتظام ضربات القلب، ألم في الصدر أو التعب
 - نوبات قلبية غير مميتة ومميتة
- قد يكون الأشخاص الذين يعانون من مرض القلب المزمن أو أمراض الرئة مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) أكثر عرضة للإصابة بآثار صحية خطيرة نتيجة التعرض لدخان حرائق الغابات.

س: ماذا ينبغي علي فعله إذا كنت أواجه مشكلة صحية نتيجة التعرض للدخان؟

ج: إذا كان لديك حالة طوارئ طبية نتيجة التعرض للدخان، يجب عليك الاتصال بالطوارئ أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ في المستشفى على الفور. اتصل بمزود الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة حول كيفية الوقاية من الأعراض الناجمة عن التعرض لدخان حرائق الغابات وعلاجها.

استراتيجيات الحد من التعرض للدخان

س: كيف يمكنني حماية نفسي وعائلتي من الآثار الضارة للدخان؟

ج: الحد من تعرضك للدخان:

- المكوث في الداخل كلما كان ذلك ممكناً مع إبقاء الأبواب والنوافذ مغلقة.
- الحد من المصادر الأخرى لتلوث الهواء في الأماكن المغلقة مثل الدخان الناجم عن التبغ ومواقد الحطب واحترق الشموع.
- استخدام مرشحات تنقية الهواء عالية الكفاءة (HEPA)، إن وجدت.
- تجنب استخدام المكنسة الكهربائية، والتي يمكن أن تثير الغبار.
- عند القيادة في السيارة، ينبغي إبقاء النوافذ مغلقة مع ضبط تكييف الهواء لإعادة دوران الهواء.
- شرب الكثير من الماء للمساعدة في الحد من أعراض خدش الحلق والسعال.

وقد يكون مغادرة منطقة الدخان الكثيف أفضل لأولئك الذين يعانون من ظروف صحية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض الناتج عن دخان حرائق الغابات.

س: ماذا يمكنني أن أفعل للتعامل مع تهيج العين نتيجة التعرض لدخان حرائق الغابات؟

ج: يمكن أن يتسبب دخان حرائق الغابات في حرق واحمرار وتمزيق في العينين. لتخفيف الأعراض، يمكنك استخدام قطرات مسيلة للدموع الاصطناعية دون وصفة طبية وشرب ما يكفي من الماء. تشغيل المرطب قد يوفر أيضاً التلطيف. استشر مقدم رعاية صحية إذا استمرت الأعراض لفترة أطول من عدة أيام. إذا كنت في منطقة يوجد فيها الكثير من الرماد أو الغبار الدقيق، ففكر في ارتداء نظارات واقية.

س: هل ينبغي علي ارتداء قناع الغبار أو قناع التنفس طراز N95؟

ج: أقنعة التنفس طراز N95 هي أقنعة مرشحة تتناسب مع الأنف والفم. عند وضع بشكل صحيح، يمكن لقناع التنفس طراز N95 تصفية 95% من جزيئات الدخان. ومع ذلك، لا تقوم أقنعة التنفس طراز N95 بتصفية الغازات السامة والأبخرة.

سوف يجد معظم الناس صعوبة في استخدام أقنعة التنفس طراز N95 بشكل صحيح. من المهم أن يتناسب قناع التنفس بشكل صحيح وألا يتسرب الهواء حول الجانبين. إذا لم يتناسب بشكل صحيح، فلن يوفر قناع التنفس سوى القليل من الحماية، وقد يقدم شعوراً زائفاً بالأمان. يتطلب اختبار التناسب الصحيح معدات خاصة وتدريب.

أقنعة التنفس طراز N95 يمكن أن تجعل التنفس أكثر صعوبة وتؤدي إلى زيادة في التنفس وارتفاع معدل ضربات القلب. ينبغي أن يتم استخدام أقنعة التنفس من قبل المصابين بأمراض القلب والجهاز التنفسي فقط تحت إشراف مقدم رعاية صحية.

حتى البالغين الأصحاء قد يجدون أن الجهد المتزايد اللازم للتنفس يجعل من غير المريح ارتداء قناع تنفس لفترات طويلة من الوقت. ينبغي اتخاذ القرارات بشأن استخدام أقنعة التنفس أو الأقنعة العادية كحماية شخصية على أساس كل حالة على حدة ومن يوم لآخر.

س: ما هو الفرق بين قناع التنفس طراز N95 وقناع الغبار؟

ج: يتم اختبار أقنعة التنفس طراز N95 واعتمادها من قبل المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية لاستخدامها في أماكن عمل معينة. تقوم أقنعة التنفس طراز N95 بتصفية ما لا يقل عن 95% من الجسيمات المحمولة جواً. إذا كان صاحب العمل يطلب من الموظف ارتداء قناع تنفس، يجب تدريب الموظف وتجهيزه لارتداء قناع تنفس معتمد من قبل المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (NIOSH). الاستخدام الطوعي لأقنعة التنفس من قبل الموظفين لا يلغي جميع مسؤوليات صاحب العمل بموجب لوائح إدارة السلامة والصحة المهنية (OSHA) بولاية أوريغون.

لا يتم اختبار أقنعة الغبار والأقنعة الجراحية غير المعتمدة من قبل المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (NIOSH) للتأكد من فعالية الترشيح وقد لا توفر مستوى ثابت من الحماية ضد الجسيمات. وهذا يعني أنها قد توفر القليل من الحماية.

س: هل ستوفر منشفة مبللة أو ربطة للرأس أية مساعدة؟

ج: ربما لا. قد توقف منشفة مبللة أو ربطة للرأس الجسيمات الكبيرة، ولكن ليس الدقيقة والصغيرة منها التي يمكن أن تنزل إلى الرئتين. ومن المرجح أنها توفر القليل من الحماية.

س: ماذا علي أن أفعل بشأن إغلاق منزلي عندما يكون الجو حار جداً هناك؟

ج: تأكد من عدم ارتفاع درجة الحرارة إذا كنت تعيش بدون تكييف الهواء وإغلاق الأبواب والنوافذ. التفكير في زيارة أفراد الأسرة أو الجيران أو المباني العامة التي تحتوي على تكييف وترشيح الهواء. وقد يكون مغادرة منطقة الدخان الكثيف أفضل لأولئك الذين يعانون من ظروف صحية تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالمرض.



س: على الأرجح سأحتاج للخروج لبعض الوقت. هل هناك وقت من اليوم لا يشكل الدخان فيه مشكلة؟

ج: هذا يختلف اعتمادًا على الحريق والظروف. تحقق من مؤشر جودة الهواء في قسم الجودة البيئية (DEQ). إذا كان هناك جهاز مراقبة جودة الهواء بالقرب منك، يمكن للموقع أن يعطيك معلومات حول أي وقت من اليوم تكون فيه مستويات الدخان في أدنى مستوى. يمكن العثور على مؤشر جودة الهواء DEQ على مدونة الدخان الخاصة بولاية أوريغون: www.oregonsmoke.blogspot.com.

س: ماذا علي أن أفعل إذا كان يجب أن أقود إلى العمل؟

ج: يمكنك تقليل التعرض للدخان عن طريق إبقاء النوافذ مغلقة واستخدام مكيف الهواء في إعداد إعادة الدوران. وهذا من شأنه أن يقلل من التعرض للجسيمات، ولكن ليس الغازات السامة الناتجة عن دخان حرائق الغابات.

س: هل تساعد آلات تنقية الهواء في إزالة جزيئات الدخان داخل المباني؟

ج: يمكن أن تقلل أجهزة تنقية الهواء المحمولة المزودة بمرشحات HEPA و/أو المرشحات الكهروستاتيكية (ESP) من مستويات الجسيمات الداخلية، ولكن معظمها غير فعال في إزالة الغازات والروائح. لن تقوم أجهزة تنقية الهواء التي تستخدم الأوزون بإزالة الجسيمات ما لم تستخدم أيضًا مرشحات HEPA و/أو تقنية ESP. أيضًا، لا تُعد أجهزة الترطيب أو مزيلات الرطوبة بمثابة أجهزة لتنقية الهواء ولن تفعل الكثير للحد من كمية الجسيمات في الهواء خلال حدث انتشار الدخان.

س: أنا أدير مبنى غير سكني مع مأخذ هواء خارجية. هل يجب إغلاق مأخذ الهواء الخارجية خلال حدث انتشار دخان حرائق الغابات؟

ج: يحتوي كل مبنى غير سكني على نظام تهوية مصمم بشكل فريد، وأيّة تغييرات، حتى لو كانت مؤقتة، يمكن أن تؤثر على المقيمين بالمبنى وكذا جودة الهواء الداخلي. إذا كان المبنى الخاص بك هو عبار عن بيئة مكتنبة بشكل محدد، قد يكون من الحكمة خفض أو إلغاء مأخذ الهواء الخارجي في المبنى خلال حدث انتشار دخان حرائق الغابات. إذا كان المبنى يتضمن مختبرات أو أنظمة تهوية خاصة، فقد لا يكون من الحكمة تقليل تدفق الهواء الخارجي إذا كانت هناك حاجة إلى التهوية لمنع تراكم المواد الكيميائية في المبنى. ننصحك بالتشاور مع أخصائي التدفئة والتهوية وتكييف الهواء أو شخص يعرف احتياجات التهوية الخاصة بك للحصول على التوجيه حول هذه المسألة.

المزيد من المعلومات

س: أين يمكنني العثور على معلومات حول حرائق الغابات الجارية في ولاية أوريغون؟

ج: تتضمن مدونة الدخان الخاصة بولاية أوريغون على المزيد من المعلومات حول حرائق الغابات في ولاية أوريغون: www.oregonsmoke.blogspot.com.

س: أين يمكنني العثور على معلومات حول جودة الهواء في مجتمعي؟

ج: تحقق من مؤشر جودة الهواء المحلي (AQI) على موقع الويب لإدارة الجودة البيئية التابعة لولاية أوريغون: <https://www.oregon.gov/deq/Pages/index.aspx>.

س: لدى مجتمعنا حدث خارجي مقرر عقده هذا المساء. هل ينبغي علينا تأجيله؟
ج. يعتمد ذلك على مستوى التعرض للدخان. تحقق مع إدارة الصحة المحلية لديك.

س: كيف يؤثر دخان حرائق الغابات على الحيوانات الأليفة والماشية؟

ج. آثار الدخان متشابهة بالنسبة للبشر والحيوانات. قد تتسبب مستويات عالية من الدخان في تهيج عيون الحيوان الخاص بك وجهازه التنفسي. كما أن استراتيجيات الحد من تعرض الحيوانات للدخان مماثلة للاستراتيجيات الخاصة بالبشر: تقليل الوقت الذي يقضيه في مناطق انتشار الدخان، وتزويد الحيوانات بالكثير من الماء، والحد من الأنشطة التي من شأنها زيادة التنفس وتقليل التعرض للغبار أو ملوثات الهواء الأخرى. إذا كان حيوانك الأليف أو ماشيتك يسعل أو يواجه صعوبة في التنفس، اتصل بالطبيب البيطري الخاص بك.

س: كيف يمكن لحرائق الغابات أن تؤثر على جودة مياه الشرب؟

ج. تدمر حرائق الغابات النباتات التي تعمل على استقرار التربة. من خلال حرق الغطاء الأرضي، تطلق الحرائق أيضًا مواد كيميائية مثل النترات والفوسفات التي تؤثر على جودة المياه. من شأن تآكل هذه المواد الكيميائية وإطلاقها في المياه السطحية أن يقلل من جودة مياه الشرب. ويمكن للنترات والفوسفات أيضًا تعزيز نمو الطحالب الضارة. كما قد تجد مثبتات اللهب المستخدمة من قبل رجال الإطفاء طريقها إلى مصادر مياه الشرب. ويمكن لموردي المياه مراقبة مصدر استخراج مياه الشرب لتحديد ما إذا كانت المواد الكيميائية غير الصحية موجودة في المياه الخام. ويمكن لأنظمة مياه الشرب العامة اتخاذ خطوات لحماية جودة مياه الشرب من خلال تطبيق تقنيات مكافحة التآكل بعد الحريق في مستجمعات المياه.

Oregon
Health
Authority

إدارة الصحة العامة
الأمن والتأهب والاستجابة الصحية
الهاتف: 971-673-1315
الفاكس: 971-673-1309

يمكنك الحصول على هذا المستند بلغات أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بتنسيق آخر تفضله. اتصل بقسم الأمن والتأهب والاستجابة الصحية على الرقم 971-673-1315 أو عبر البريد الإلكتروني على health.security@state.or.us. نقبل جميع مكالمات الترحيل أو يمكنك الاتصال بالرقم 711.

الموقع الإلكتروني للهيئة الصحية بولاية أوريغون:

<http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>

صفحة الفيسبوك الخاصة بهيئة صحة أوريغون: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

صفحة تويتر الخاصة بهيئة صحة أوريغون: www.twitter.com/OHAOregon