

Dym z pożaru buszu a Twoje zdrowie

Polish

Wstęp

Dym pożaru buszu może niekorzystnie wpłynąć na jakość powietrza na terenach wiejskich i miejskich. Może on również zaszkodzić Twojemu zdrowiu.

Niniejszy arkusz informacyjny zawiera informacje dotyczące dymu z pożaru buszu, tego jak może on wpłynąć na zdrowie Twojej rodziny oraz co możesz zrobić, by uniknąć lub zmniejszyć potencjalne skutki dla zdrowia.

Dym z pożaru buszu – co to jest?

Dym z pożaru buszu zawiera różnego rozmiaru cząsteczki, opary wodne i gazy, w tym tlenek węgla, dwutlenek węgla i tlenki azotu.

Większe cząsteczki są widoczne dla oka i zawierają płonące drobiny, rozżarzone węgielki itp. Te cząsteczki przyczyniają się do widocznej gołym okiem „mgiełki”, kiedy pali się ogień. Są one na ogół zbyt duże, by przy wdychu przedostały się do płuc, ale mogą drażnić nos, gardło i płuca.

Dla porównania, mniejsze cząsteczki (1/30 grubości przeciętnego ludzkiego włosa) i gazy są dostatecznie małe, by je wdychać do płuc i mogą one zaszkodzić Twojemu zdrowiu.

Jak dym z pożaru buszu może zaszkodzić mojemu zdrowiu?

Stopień, w jaki dym może zaszkodzić Twojemu zdrowiu zależy od Twojego wieku, wcześniejszych schorzeń, takich jak astma lub choroba serca, oraz długość czasu, przez który jesteś wystawiony na działanie dymu.

U zdrowych osób dorosłych na ogół skutki krótkiego oddziaływania dymu ustępują wkrótce po zniknięciu dymu. Oznaki podrażnienia dymem, to swędzenie oczu, ból gardła, cieknięcie z nosa i kaszel. Dzieci, osoby starsze, palacze i osoby z wcześniejszymi schorzeniami, jak choroba serca lub płuca (w tym astma), są bardziej wrażliwe na skutki wdychania drobnych cząsteczek. Wystąpienie objawów może zająć trochę czasu i może się pogarszać.

Jest bardzo ważne, żeby osoby z wcześniejszymi schorzeniami brały lekarstwa, stosowały się do planu leczenia i szukały natychmiastowej porady lekarskiej, jeśli poczują się źle.

A co z noszeniem maski?

Zwykłe papierowe maski przeciwpylowe, chusteczki do nosa lub apaszki nie filtrują cząsteczek z dymu pożaru buszu i z tego względu nie są generalnie użyteczne dla ochrony Twoich płuc.

Specjalne maski (zwane „P1” lub „P2”) są stosowne dla filtrowania dymu z pożaru buszu. Są one do nabycia w większości sklepów żelaznych i generalnie w większym stopniu chronią przed wdychaniem drobnych cząsteczek.

Jednak przed zdecydowaniem się na noszenie maski należy rozważyć następujące sprawy:

- Może ona się okazać gorąca i niewygodna w noszeniu
- Jeśli jej brzegi nie przylegają szczelnie do twarzy i ust (np. u mężczyzn z brodą), maska jest mniej skuteczna
- Maska nie filtruje gazów, takich jak tlenek węgla
- Może utrudniać normalne oddychanie i dlatego każda osoba z wcześniejszymi schorzeniami serca lub płuc powinna się poradzić wcześniej lekarza, oraz
- Często jest lepiej pozostać wewnątrz, z dala od dymu, chyba, że nie można uniknąć pracy na zewnątrz.

Środki ostrożności – co mogę zrobić?

W celu zminimalizowania możliwych skutków dla zdrowia w przypadku wystawienia na dym z pożaru buszu, należy rozważyć:

- Ograniczenie do minimum zajęć fizycznych na zewnątrz (ruch powoduje, że drobniejsze cząsteczki wdychane są głębiej do płuc). Osoby z wcześniejszymi schorzeniami płuc lub serca powinny się jak najmniej ruszać i trzymać z dala od dymu.
- Jeśli przebywasz wewnątrz, trzymaj okna i drzwi zamknięte. Jeżeli masz klimatyzator, włącz go i ustaw na „recycle or circulate”. Pomoże to zmniejszyć ilość dymu przedostającego się do wewnątrz.
- Jeśli w Twoim domu stanie się zbyt gorąco lub przedostawać się będzie do wewnątrz powietrze z zewnątrz, postaraj się odetchnąć w klimatyzowanej bibliotece publicznej lub w centrum handlowym.
- Kiedy przebywasz wewnątrz, unikaj na ile to możliwe innych źródeł zanieczyszczenia, w tym dymu papierosowego, piecyków na drewno lub palenia świec, używania urządzeń gazowych i wzbijania w górę pyłu powstającego z zamiatania lub odkurzania.
- Jeśli nastąpi przerwa w warunkach zadymienia, skorzystaj z okazji, by przewietrzyć dom i poprawić wewnątrz jakość powietrza.
- Każda osoba z chorobą płuc lub serca powinna trzymać pod ręką zapas leków na co najmniej 5 dni. Osoby z astmą powinny zastosować się do swojego indywidualnego planu.

- Każdy, kto ma problemy z oddychaniem lub bóle w piersi, powinien natychmiast szukać porady lekarskiej.
- Jeżeli nie masz klimatyzatora, postaraj się zmniejszyć stres spowodowany gorącem. Odnosi się to zwłaszcza do dzieci, osób starszych i chorych. (Na stronie internetowej http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmt/index.htm#bushfires znajdziesz informacje na temat stresu wywołanego gorącem i kontrolowania skutków gorąca). Słuchaj lokalnych wiadomości radiowych lub telewizyjnych na temat aktualnej sytuacji pożarowej i warunków dymnych). Zadzwoń do Bushfire Information Line pod numer 1800 240 667. (Osoby z wadą słuchu mogą zadzwonić pod numer TTY 1800 555 677, a następnie poprosić o połączenie z numerem 1800 240 667).
- Kiedy warunki dymne staną się „niebezpieczne”, wszyscy powinni pozostać w domu i unikać na ile to możliwe jakichkolwiek zajęć na zewnątrz. Zajęcia sportowe na powietrzu powinny zostać odłożone na później. Osoby wrażliwe powinny rozważyć czasowe przeniesienie się do miejsca z dala od dymu i zatrzymać się u krewnego lub przyjaciela.

Dodatkowe informacje

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat pożaru buszu i dymu, skontaktuj się z:

- Environmental Health Section (Sekcją Zdrowia Środowiska) w swojej Radzie Gminnej lub
- Environmental Health Unit (Działem Zdrowia Środowiska) w Department of Human Services (Departamencie ds. Usług Dla Ludności) pod numerem 1300 761 874.
- Inne arkusze informacyjne odnoszące się do pożarów buszu i zdrowia publicznego to „Zagrożenia na Twojej posiadłości po pożarze buszu” i „Rady dla osób posiadających zbiorniki na wodę i zamieszkujących tereny dotknięte pożarami buszu”.

Obydwa arkusze informacyjne można ściągnąć ze strony internetowej:

www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmt/index.htm#bushfires

lub otrzymać pocztą dzwoniąc do Department of Human Services, Environmental Health Unit pod numer 1300 761 874.