

Дим од шумског пожара и ваше здравље

Serbian

Увод

Дим од шумског пожара може да утиче на квалитет ваздуха у руралним и градским подручјима. Овај дим може да штети здрављу.

Овај информативни лист садржи информације о диму од шумског пожара, како он може да утиче на ваше здравље и здравље ваше породице, и о акцијама које можете предузети да бисте избегли или смањили потенцијалне последице по здравље.

Дим од шумског пожара – о чему се ради?

Дим од шумског пожара садржи честице различитих величина, водену пару и гасове, укључујући угљен-моноксид, угљен-диоксид и азотне оксиде.

Веће честице се могу видети голим оком и оне садрже ужарене фрагменте, пепео, итд. Ове честице доприносе стварању смога (видљиве 'магле') када ватра гори. Честице су обично превелике да би могле да се удахну дубоко у плаћа, али могу да изазову иритацију носа, грла и плућа.

У поређењу, ситније честице (1/30 дебљине обичне људске власи) и гасови су довољно мали да би могли да се удахну дубоко у плућа и да нашкоде вашем здрављу.

Како може шумски пожар да нашкоди здрављу?

У којој мери дим утиче на ваше здравље зависи од ваших година, постојећих здравствених проблема, као што су астма или срчана болест, и од временског периода током кога сте изложени диму.

Здраве одрасле особе се обично брзо опораве од последица краткотрајног излагања диму након што се дим разиђе. Знакови иритације укључују свраб очију, бол у грлу, цурење носа и општи кашаљ.

Деца, старије особе, пушачи и особе са постојећим здравственим проблемима као што су срчана или плућна обољења (укључујући и астму) су осетљивији на ситне честице које се удахну. Симптоми могу да се појаве после неког времена и да се погоршају.

Врло је важно да особе са постојећим здравственим проблемима узимају своје лекове, да прате план лечења и да одмах траже лекарски савет ако им позли.

Да ли су заштитне маске ефикасне?

Обичне папирне маске за заштиту од прашине, марамце и мараме не филтрирају ситне честице дима од шумског пожара, и стога обично нису врло корисне за заштиту плућа.

Специјалне маске ('P1' или 'P2') су подесне за филтрирање дима од шумског пожара. Оне се могу купити у већини гвожђарских радњи и обично пружају већи степен заштите од удисања ситних честица.

Међутим, пре него што одлучите да носите маску, требало би да узмете следеће у обзир:

- Под маском може да буде вруће и оне могу да буду неудобне за ношење
- Ако маска слабо пријања уз лице и око уста (нпр. мушкарцима са брадом маска слабо пријања), маска је далеко мање ефикасна
- Маска не филтрира гасове као што је угљен-моноксид
- Маске могу да отежају нормално дисање, тако да би све особе са постојећим срчаним или плућним обољењем требало да траже лекарски савет пре него што употребе маску, и
- Често је боље остати у кући, даље од дима, осим ако не морате да радите напољу.

Мере предострожности за заштиту здравља – шта могу да урадим?

Да бисте свели на минимум могуће последице које дим од шумског пожара има на здравље, узмите у обзир следеће:

- Сведите на минимум физичку активност коју обављате напољу (вежбање доприноси већем уношењу ситних честица дубље у плућа). Особе са постојећим плућним или срчаним обољењима нарочито би требало да мирују што више и да се држе што даље од дима.
- Када сте у кући, затворите прозоре и врата. Ако имате клима уређај, укључите га и подесите прекидач на 'рециклирање или рециркулисање' (recycle или recirculate). На тај начин ће се смањити количина дима која улази унутра.
- Ако у кући постане сувише вруће да бисте се удобно осећали, или ако ваздух споља почне да продире унутра, покушајте да неко време проведете у локалној библиотеци или тржном центру где раде клима уређаји.

- Када сте у кући, избегавајте друге изворе ваздушног загађивања колико год је то могуће, укључујући дим од цигарета, пећи на дрва или упаљених свећа, коришћење уређаја на гас без димовода или дизање прашине приликом чишћења или усисавања.
- Ако се дим на кратко разиђе, искористите прилику да проветрите кућу и на тај начин да побољшате квалитет ваздуха у кући.
- Особе са плућним или срчаним обољењем треба да имају залиху лекова при руци за најмање 5 дана. Особе које пате од астме треба да прате свој лични план за контролу астме.
- Особе које имају проблема са дисањем или болове у грудима требало би одмах да траже лекарски савет.
- Ако немате клима уређај, предузмите мере да смањите топлотни стрес, нарочито код врло младих особа, особа које се не осећају добро или старијих особа. (Погледајте везе на сајту: http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmt/index.htm#bushfires за информације о топлотном стресу и како да изађете на крај са последицама топлоте). За најновије локалне вести о пожарима и диму, слушајте локалну радио станицу или укључите телевизију. Контактирајте Bushfire Information Line (Информативну службу за шумске пожаре) на 1800 240 667. (TTY – телепринтер за глуве особе - назовите 1800 555 677, затим тражите број 1800 240 667).
- Ако услови због дима постану 'опасни', требало би да уђете у кућу и да избегавате активности напољу, колико год је то могуће. Спортске активности које се одржавају напољу требало би одложити. Особе које су осетљиве требало би да размисле о привременом напуштању подручја које је захваћено димом и да оду код пријатеља или рођака.

Додатне информације

За додатне информације о питањима која се тичу здравља и шумских пожара и дима, контактирајте:

- Environmental Health Section (Одељење за здравље и животну средину) у вашој локалној општини, или
- Environmental Health Unit of the Department of Human Services (Јединицу за здравље и животну средину при Министарству за здравствене и социјалне услуге) на 1300 761 874.
- Други информативни листови о шумским пожарима и здрављу су [Hazards on your property after a bushfire](#) (Опасности на имању након шумског пожара) и [Advice for people with water tanks living in bushfire-affected areas](#) (Савети за особе које имају резервоаре за воду и живе на подручјима која су погођена шумским пожарима).

Оба информативна листа се могу преузети са Интернета на: www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmt/index.htm#bushfires или добити од Јединице за здравље и животну средину при Министарству за здравствене и социјалне услуге ако назовете 1300 761 874.