

كيف يمكنكم حماية أنفسكم وحماية الآخرين من دخان حرائق الغابات



المركز الوطني لعلم الأوبئة والصحة العامة
معهد أبحاث الصحة العامة
كلية الصحة والطب
الجامعة الأسترالية الوطنية



Australian
National
University

ما يمكنكم فعله لحماية أنفسكم وحماية الآخرين من دخان حرائق الغابات

راقبوا الأوضاع المحلية

مستويات الدخان المنبعث من حرائق الغابات تتفاوت من ساعة لأخرى ومن يوم لآخر، ويمكن أن تتغير بسرعة. **مراقبة الأوضاع المحلية لديكم يجعلكم قادرين على تقليل التعرض للدخان إلى الحد الأدنى.**

تابعوا الأخبار والنصائح المتعلقة بحرائق الغابات. (على سبيل المثال تطبيق NSW المعروف باسم [Fires Near Me](#) أي "حرائق على مقربة مني"، وكذلك الإذاعات وقنوات التلفزة المحلية).

احرصوا على تحديث خطتكم للنجاة من حرائق الغابات خصوصاً إذا كنتم تسكنون منطقة معرضة لاندلاع حريق غابات فيها. ([افحصوا مواقعكم من هذه الناحية هنا](#)). ستساعدكم خطتكم في حماية أرواح أفراد عائلتكم، كما ستساعدكم في إعداد بيتكم للنجاة من خطر حريق.

تابعوا التحذيرات المتعلقة بمستويات الدخان في منطقتكم.

ثقوا بحواسكم. عندما تشمون الدخان أو تشاهدونه فإن مستويات التعرض له ستكون خطيرة على الأرجح. إذا شعرت بأعراض (كتهيج العينين، وسيلان الأنف، والتهاب الحنجرة، والسعال) عليكم بالتقليل من النشاطات، والبقاء داخل المباني. عندما تكون السماء صافية ويكون الجو نقياً، فهذا هو الوقت المناسب للخروج من البيت والاستمتاع بنشاطاتكم اليومية.

تابعوا مؤشر نقاء الجو ومستويات الدخان PM2.5 بالقرب من أماكن تواجدكم. ثمة طرق مختلفة لمراقبة درجة نقاء الجو. مقياس PM2.5 (موضوع الذرات) هو الأداة المعيارية الموثوقة لقياس الدخان المنبعث من حرائق الغابات، ويشكل الأساس لمؤشر نقاء الجو. لمزيد من المعلومات انظروا مستويات [مؤشر نقاء الجو](#).

PM2.5 هذه الذرات الصغيرة جداً التي لا ترى بالعين المجردة يمكن استنشاقها عميقاً داخل الجهاز التنفسي وقد يكون لها آثار صحية.

PM10 هذا المزيج المكوّن من ذرات صغيرة جداً وأخرى أكبر حجماً قد يكون مرئياً بالعين المجردة على شكل دخان أو ضباب وقد يسبب تهيجاً في العينين، والأنف، والحنجرة. مستوى نقاء الجو قابل للتغير بسرعة نتيجة التغير في الأحوال الجوية. معرفة القراءات الآتية حول درجة نقاء الجو (والتي يجري تحديثها كل ساعة) والنشرات الجوية على مدار 24 ساعة إذا توفرت من شأنها أن تساعدكم في التخطيط لنشاطاتكم اليومية بطريقة تقلل من تعرضكم للدخان إلى الحد الأدنى. يمكنكم فحص مستويات الدخان (PM2.5) في أماكن تواجدكم هنا: (عبر [ACT](#), [NSW](#), [VIC](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)) أو باستخدام تطبيق قياس نقاء الجو ([AirRater](#)).



ما هو الدخان المنبعث من حرائق الغابات وما هي أضراره؟

ينجم **الدخان المنبعث من حرائق الغابات** عن احتراق الغابات والأشجار والأعشاب. يحتوي هذا الدخان على العديد من المواد المختلفة ومنها الرماد والذرات التي نستطيع رؤيتها، وكذلك ذرات أصغر بكثير وغازات أيضاً. لا يمكن رؤية الذرات الصغيرة جداً الموجودة في الدخان (التي تُقاس بـ [PM 2.5](#))، لكن قد تكون لها آثار صحية لأنها تُستنشق عميقاً داخل رئتيها.

ما هي الآثار الصحية؟ معظم الذين يتعرضون للدخان (بعيداً عن مقدمة الحريق) سيكونون على ما يرام وسيتعافون سريعاً من أية أعراض. سيلاحظ البعض تهيجاً في العينين، وسيلاناً في الأنف، أو التهاباً في الحنجرة. كما سيلاحظ البعض تغيراً في عملية التنفس مصحوباً بالسعال. التعرض للدخان لفترات طويلة (عدة أسابيع أو عدة أشهر) قد يزيد من إمكانية الإصابة بأمراض في الرئتين. كما أن التعرض لدخان حرائق الغابات قد يُسبب القلق والحزن.

من هم الأكثر عرضة للخطر؟

بعض الفئات أكثر حساسية للدخان وعليهم أن يتوخوا الحذر بصورة خاصة للحد من التعرض له قدر المستطاع.

الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز التنفسي كالربو، والتهاب القصبة الهوائية، والانتفاخ الرئوي إذا ما تعرضوا للدخان قد يصابون بانتكاسات، وقد يعانون صعوبة أكثر في التنفس.

أما الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب، فالتعرض للدخان قد يجعلهم أكثر عُرضة للذبحة الصدرية واضطراب نبضات القلب (خفقان القلب).

بخصوص مرضى السكري فإن التعرض للدخان قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم قليلاً.

بالنسبة للأطفال (خصوصاً دون سن الخامسة) فإن التعرض للدخان على الأغلب لن يترك لديهم أثراً صحياً على المدى البعيد. غير أن التعرض للدخان بكميات كبيرة لمدة طويلة ولمواسم عديدة قد يؤثر في نمو الرئتين لدى فئة قليلة من الأطفال.

فيما يخص **النساء الحوامل** فإن الغالبية لن تواجه أية مشاكل نتيجة الدخان. ومع ذلك فإن التعرض للدخان لعدة أسابيع أثناء فترة الحمل قد يؤدي إلى نقص طفيف في وزن الجنين لدى فئة صغيرة من الحوامل.

أما كبار السن (خصوصاً فوق 65 سنة)، فإن تعرضهم للدخان قد يفاقم مشكلاتهم الصحية التي يعانون منها أساساً كأعراض الرئتين والقلب.



كيف تحمون أنفسكم وتحمون الآخرين من دخان حرائق الغابات

مستويات الدخان المنبعث من حرائق الغابات تتفاوت من ساعة لأخرى ومن يوم لآخر، ويمكن أن تتغير بسرعة. ابذلوا قصارى جهدكم للحد من التعرض للدخان قدر المستطاع عند تخطيط نشاطاتكم اليومية. يمكنكم فحص مدى نقاء الأجواء و مستويات الدخان (PM2.5) بالقرب منكم هنا عبر: ([ACT](#), [NSW](#), [VIC](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)) أو عبر استخدام تطبيق قياس نقاء الجو ([AirRater](#)).

عندما تكون مستويات الدخان (PM2.5) غير صحية، أو غير صحية للغاية، أو خطيرة، من الأفضل لكم أن تفعلوا ما يلي:

- 1. ابقوا داخل المباني:** أ- حافظوا على خلو منازلكم من الدخان قدر المستطاع عبر إبقاء النوافذ والأبواب مغلقة عندما يكون مستوى نقاء الهواء خطيراً. في حال كانت البيوت قديمة أو تعاني من مشاكل في العزل ومن وجود فتحات قد يتسرب منها الهواء، فإن إغلاق الفتحات الموجودة حول الأبواب والنوافذ بالشريط اللاصق أو بمنشفة من شأنه أن يساعد في عدم تسرب الدخان إلى المنازل.
 - ب- تجنبوا أي مصادر للدخان داخل المنازل سواء التدخين أو الشموع أو عيدان البخور. احرصوا على تهوية منازلكم مرة واحدة على الأقل يومياً عندما يكون الهواء في الخارج أكثر نقاءً.
 - ج- استخدموا جهازاً لتنقية الجو إذا كان ذلك ممكناً على أن يكون مزوداً بمصفاة هواء (فلتر) عالي الجودة لتخفيض مستويات الدخان داخل البيوت. استخدام مكيفات الهواء (ليس المبردات أو المرطبات التي تطلق البخار) على نظام "إعادة التوزيع" أو "إعادة التدوير" من شأنه أن يساعد كذلك.
- 2. الأدوية:** احرصوا على تحديث خطتكم لإدارة أمراض الربو، والانسداد الربوي المزمن، وأمراض القلب والسكري بالتنسيق مع طبيبيكم العام أو الطبيب المعالج. وإذا لم تكن لديكم خطة عمل، راجعوا طبيبيكم العام. احرصوا على وجود الأدوية المناسبة والمنشقات (البخاخات) في البيوت بما يكفي لبضعة أيام.
- 3. قللوا من النشاطات الجسدية خارج المباني:** أثناء الفترات التي يكون فيها مستوى تلوث الجو غير صحي للغاية أو خطيراً، يستحسن عدم ممارسة التمارين الرياضية في الخارج. قد يكون من المعقول ممارسة التدريبات الرياضية داخل المباني إذا ما توفرت صالات رياضية أو برك سباحة يكون الجو فيها نقياً جداً. سيكون من الأفضل زيارة المكتبات أو دور السينما أو مراكز التسوق المزودة بأنظمة تكييف لأن الهواء يكون فيها أكثر نقاءً.
- 4. الكمامات:** الكمامات من نوع P2 أو N95 التي تتكيف جيداً حول الفم والأنف من شأنها أن تقلل التعرض للدخان (PM2.5). الكمامات لا تصلح للأطفال وقد لا يرتاح لوجودها الأشخاص الذين يعانون صعوبات في التنفس. قد تكون الكمامات ملائمة لأولئك الذين لا يمكنهم تجنب التواجد خارج المباني عندما تكون مستويات نقاء الجو غير صحية، أو غير صحية للغاية، أو خطيرة. الكمامات التي يستخدمها الجراحون، أو الكمامات المصنوعة يدوياً من قطع القماش، أو المناديل توفر مستوى قليل من الحماية.
- 5. ثقلوا بحواسكم:** عندما تشمون الدخان أو تشاهدونه فإن مستويات التعرض له ستكون خطيرة على الأرجح. إذا شعرتم بأعراض (كتهيج العينين، وسيلان الأنف، والتهاب الحنجرة، والسعال) عليكم بالتقليل من النشاطات، والبقاء داخل المباني، وتناول أقراص المص لتلين أنسجة لحلق، واستخدام قطرة عين ذي أساس مائي إذا كان ذلك يريحكم. إذا شعرتم بضيق في التنفس أو صفير أثناء التنفس، أو انقباض في الصدر، عليكم بطلب مساعدة طبية عاجلة أو الاتصال بـ000. عندما تكون السماء صافية ويكون الجو نقياً، فهذا هو الوقت المناسب للخروج من البيت والاستمتاع بنشاطاتكم اليومية.



6. **حافظوا على أنفسهم:** ابقوا بعيدين عن النيران، أو الدخان، أو الحرارة قدر المستطاع. ضعوا في اعتباركم أن تعملوا من البيت إذا كانت درجة نقاء الجو غير صحية للغاية أو خطيرة. يمكن أن تظل المدارس مغلقة أو أن تقلل من أوقات اللعب في الخارج في الأيام التي يكون فيها الدخان شديداً. حافظوا على رطوبة أجسامكم عبر تناول الكثير من الخضروات والفواكه. وأهم من ذلك كله ألقوا عن التدخين لأنه يجعلكم أكثر حساسية لتلوث الجو. المكملات الغذائية المضادة للأكسدة قد تساعد في تقليل آثار التعرض لدخان الحرائق على رئتيكم، ولكن لا تستخدموها كبديل عن الحماية الغذائية الصحية والمتوازنة.
7. **اعتنوا بصحتكم النفسية:** غالباً ما يتعرض الأشخاص الذين يتأثرون بحرائق الغابات إلى حالة من الحزن مما قد يؤثر في أفكارهم ومشاعرهم، وسلوكهم، وعلاقاتهم. هذا الحزن قد يكون شديداً، ومربكاً، وغامراً وقد يكون الشعور به فورياً و/أو بعد أسابيع أو أشهر. فهم ردود الفعل الطبيعية هذه قد يساعدكم في **تحضير أنفسكم** ومن حولكم أثناء الأزمة وبعد انقضاءها. وقد يكون من المفيد كذلك أن نتحدثوا إلى أصدقائكم، وأفراد عائلتكم، أو آخرين من أوساطكم الاجتماعية، أو الاتصال بأحد خطوط المساعدة مثل ([Lifeline](#) و [Beyond Blue](#)). إذا ساورتكم مخاوف تتعلق بصحتكم ورفاهكم، يمكنكم مراجعة طبيبيكم العام.
8. **تابعوا الأخبار والنصائح المتعلقة بحرائق الغابات:** تابعوا الأخبار حول حرائق الغابات في موقعكم (على سبيل المثال تطبيق NSW المعروف باسم [Fires Near Me](#) أي "حرائق على مقربة مني"، وكذلك الإذاعات وقنوات التلفزة المحلية). احرصوا على تحديث خظتكم للنجاة من حرائق الغابات خصوصاً إذا كنتم تسكنون منطقة معرضة لاندلاع حريق غابات فيها. (افحصوا مواقعكم من هذه الناحية هنا): ([ACT](#), [NSW](#), [VIC](#), [SA](#), [QLD](#), [WA](#), [NT](#), [TAS](#)). ستساعدكم خظتكم في حماية أرواح أفراد عائلتكم، كما ستساعدكم في إعداد بيتكم للنجاة من خطر حريق غابات محتمل.
9. **تابعوا المعلومات المتعلقة بمستوى نقاء الجو وخلوه من الدخان:** مستوى نقاء الجو قابل للتغير بسرعة نتيجة التغير في الأحوال الجوية. تابعوا مؤشر نقاء الجو ومستويات الدخان PM2.5 بالقرب من أماكن تواجدكم (باستخدام تطبيق قياس نقاء الجو [AirRater](#)). القراءات الآتية حول درجة نقاء الجو (والتي يجري تحديثها كل ساعة) والنشرات الجوية على مدار 24 ساعة إذا توفرت من شأنها أن تساعدكم في التخطيط لنشاطاتكم اليومية بطريقة تقلل من تعرضكم للدخان إلى الحد الأدنى. تابعوا **التحذيرات** المتعلقة بمستويات الدخان في منطقتكم.
10. **ساعدوا الآخرين:** تذكروا أن من الأهمية بمكان أن تحرصوا على من يتواجدون في محيطكم وتقديموا لهم الدعم أثناء اندلاع حرائق الغابات. إذا كنتم بحالة جيدة وكان الوضع آمناً، تفقدوا من يعيشون في محيطكم وخصوصاً كبار السن، وأولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة، ومن يعيشون وحدهم.

