

# حرائق الغابات ودخانها وصحتك

العربية | Arabic



## ما هو حريق الغابات؟

- في أستراليا، يمكن أن يقع نوعان مختلفان من الحرائق في المناطق التي يوجد بها الكثير من الغابات والأشجار والعشب.
  1. يُطلق على الحرائق التي يتم إشعالها والتحكم فيها بعناية من قبل رجال الإطفاء أو حراس الحدائق أو عمال الغابات أو السكان الأصليين **الحرائق المقررة أو الحروق المخطط لها**. تستخدم هذه الحرائق في الغالب لإدارة أو إزالة الأعشاب والشجيرات أو الأغصان والأوراق المتساقطة. غالبًا ما تقع الحرائق المقررة من شهر أغسطس/ آب إلى شهر أكتوبر/ تشرين الأول ومن شهر مارس/ آذار إلى شهر مايو/ أيار. يمكنهم في بعض الأحيان التسبب في الكثير من الدخان.
  2. الحرائق غير المقررة أو التي لا يمكن السيطرة عليها تسمى **بحرائق الغابات**. قد تصبح هذه الحرائق كبيرة أو خطيرة. يمكنها التحرك بسرعة، خاصة في الأيام الحارة والعاصفة. عادة ما تقع حرائق الغابات في شهر يناير/ كانون الثاني أو فبراير/ شباط ولكن يمكن أن تقع أيضًا بين شهر سبتمبر/ أيلول إلى شهر أبريل/ نيسان. حرائق الغابات يمكن أن تستمر لفترة طويلة وتُسبب الكثير من الدخان.
- إذا كانت **حرائق الغابات** بالقرب من منزلك، **هذا يمكن أن يكون خطيرًا**.

## كيف يمكن أن تؤذيك حرائق الغابات أو تجعلك مريضًا

- قد تحترق من ألسنة اللهب إذا كنت قريبًا جدًا من النار. يمكنك أيضًا أن تحترق بفعل الحرارة الشديدة من النار، حتى لو كنت بعيدًا عن ألسنة اللهب.
- أثناء حرائق الغابات، يمكن أن ترتفع حرارة جسمك بشدة لثلاثة أسباب.
  1. تقع حرائق الغابات عادة في الأيام الحارة.
  2. سيكون هناك قدر كبير من الحرارة بسبب الحريق.
  3. لحمايتك من الحريق، تحتاج إلى ارتداء ملابس تغطي جسمك بالكامل، لكن هذا يُصعب الأمر عليك للحفاظ على البرودة.
- عندما يصبح جسمك ساخنًا جدًا، يمكن أن تمرض. وهذا ما يسمى بالإرهاك الحراري. إذا استمر لفترة طويلة ولم يبرد، يمكن أن تصاب بضربة شمس. علامات ضربة الشمس هي الصداع والتعب والجلد الساخن والجاف والعطش الشديد. هذه حالة طبية طارئة.

# حرائق الغابات ودخانها وصحتك

- إذا كنت بالقرب من حرائق الغابات، فسيكون الهواء ممتلئًا بالدخان. هذا سيجعل التنفس صعبًا وقد تصاب بصداع. سوف تلتهم عينك وقد يكون من الصعب الرؤية من خلال الدخان. هذا يعني أنه ليس من الآمن القيادة عندما يكون الهواء مليئًا بالدخان.
- قد تتأذى إذا سقطت المباني والأشجار من حولك أثناء احتراقها.
- قد لا تزال تتأذى أو تمرض حتى بعد تجاوزك الحريق. يمكن أن تسقط الأشجار والمباني التي أكلتها النيران. يمكن أن تتلف خزانات المياه وقد لا يكون من الآمن شرب المياه التي تأتي منها. قد تكون خطوط الكهرباء أو الأشجار على طول الطريق قد سقطت وقد تكون الطرق مسدودة. وربما لا يزال هناك الكثير من الرماد والغبار في الجو، مما يجعل التنفس صعبًا.

## كيف يتسبب دخان حرائق الغابات في مرضك

- الدخان في الجو يمكن أن يتسبب في مرضك، حتى لو كنت بعيدًا عن الحريق. قد يتسبب لك في السعال أو الصداع أو التهاب العينين. عادة، تستمر هذه المشاكل فقط طالما أن الدخان في الجو، وسوف تشعر بالتحسن مرة أخرى بمجرد زوال الدخان.
- يجب أن تكون حريصًا جدًا على الابتعاد عن الدخان إذا كنت تعاني من الربو أو السكري أو أمراض القلب. وذلك لأن الدخان يمكن أن يجعل بعض الحالات أسوأ؛ على سبيل المثال، قد يكون لديك نوبة ربو. يجب عليك أيضًا محاولة الابتعاد عن الدخان قدر الإمكان إذا كنت امرأة حاملًا أو كنت شخصًا كبيرًا في السن أو صغيرًا جدًا.



## حرائق الغابات وصحتك النفسية

- إن التواجد في حريق غابات أو بالقرب من حرائق الغابات أمر مرهق للغاية بالنسبة لمعظم الناس. لا يمكن التنبؤ بحرائق الغابات، لذا قد تشعر بعدم الأمان لأنك لا تعرف ما الذي سيحدث بعد ذلك. إذا كنت تعرف ما عليك القيام به في حالة نشوب حريق غابات، فستكون مستعدًا وربما لن تشعر بالتوتر أو القلق.
- حتى بعد فترة طويلة من اندلاع حرائق الغابات، قد تتسبب ذكرياتك بشعورك بالتوتر أو القلق أو الانزعاج. على سبيل المثال، في يوم حار به رياح كثيرة، قد تقلق من اندلاع حريق آخر وتشعر بالتوتر أو الخوف. هذا شائع جدًا. قد يستغرق التعافي من حرائق الغابات وقتًا طويلًا، وسيختبر هذا الأمر كل شخص بشكل مختلف.
- صحيفة الوقائع "ماذا يمكنني أن أفعل في حرائق الغابات؟" سيقدم لك مزيدًا من المعلومات حول كيفية الاستعداد لحرائق الغابات وماذا تفعل إذا كنت في أو بالقرب من أحدها. سيخبرك أيضًا بالمكان الذي يمكنك الذهاب إليه للحصول على المساعدة إذا أثرت حرائق الغابات عليك.