

# वन डढेलो, डढेलोको धूवाँ र तपाईंको स्वास्थ्य

Nepali | नेपाली



## वन डढेलो अर्थात् बुशफायर भनेको के हो?

- अष्ट्रेलियामा धेरै झाडी, रूख र घाँस भएका क्षेत्रहरूमा दुई फरक प्रकारको आगलागी लाग्न सक्छ।
  १. फायर फाइटर (आगलागी नियन्त्रक) हरू, पार्क रेंजरहरू, वनका कर्मचारीहरू, वा आदिवासीहरूद्वारा आगो लगाइएको र सावधानीपूर्वक नियन्त्रण गरिएको आगोलाई **योजनाबद्ध आगलागी वा नियोजित डढेलो** भनिन्छ। यी आगोहरू प्रायः झार, झाडी वा झरेका हाँगा र पातहरू व्यवस्थापन गर्न वा हटाउन प्रयोग गरिन्छ। योजनाबद्ध आगलागी प्रायः अगस्टदेखि अक्टोबर र मार्चदेखि मेसम्म हुने गर्छ। तिनीहरूले कहिलेकाहीं धेरै धूवाँ बनाउन सक्छन्।
  २. **वन डढेलो** लाई अनियोजित वा अनियन्त्रित आगलागी भनिन्छ। यी आगो ठूलो वा खतरनाक हुन सक्छन्। आगो छिटो सर्न सक्छन्, विशेषगरी तातो र हावा लागेको दिनहरूमा। बुशफायर सामान्यतया जनवरी वा फेब्रुअरीमा लाग्छ तर सेप्टेम्बरदेखि अप्रिलसम्म पनि हुन सक्छ। डढेलो लामो समयसम्म जल्न सक्छ र धेरै धूवाँ निस्कन सक्छ।
- यदि कुनै **डढेलो (बुशफायर)** तपाईंको घर नजिक लागेको छ भने, **यो खतरनाक हुन सक्छ।**

## कसरी डढेलोले तपाईंलाई चोट पुर्याउन सक्छ वा तपाईंलाई बिरामी बनाउन सक्छ

- यदि तपाईं आगोको धेरै नजिक हुनुहुन्छ भने तपाईं आगोले जल्न सक्नुहुन्छ। तपाईं आगोको कडा तापले पनि जल्न सक्नुहुन्छ, तपाईं आगोको लफ्कबाट धेरै टाढा भए पनि।
- डढेलोको समयमा, तपाईंको शरीर तीन कारणले धेरै तातो हुन सक्छ।
  १. बुशफायर सामान्यतया गर्मी दिनहरूमा हुन्छ।
  २. आगोबाट धेरै गर्मी हुन्छ।
  ३. आगोबाट बचाउनको लागि, तपाईंले आफ्नो शरीरलाई पूर्णरूपमा ढाक्ने लुगा लगाउनु पर्छ, तर यसले शीतल रहन गाह्रो बनाउँछ।
- जब तपाईंको शरीर धेरै तातो हुन्छ, तपाईं बिरामी हुन सक्नुहुन्छ। यसलाई ताप थकान भनिन्छ। यदि यो लामो समयसम्म रहन्छ र तपाईं शीतल हुनुहुन्न भने, तपाईंलाई तापघात अर्थात् 'हिट स्ट्रोक' हुन सक्छ। टाउको दुख्ने, थकान महसुस हुनु, छाला तातो र सुख्खा हुनु र धेरै तिर्खा लाग्नु हिट स्ट्रोकका लक्षण हुन्। यो एक चिकित्सा आपातकालीन अवस्था हो।

# वन डढेलो, डढेलोको धूवाँ र तपाईंको स्वास्थ्य

- यदि तपाईं बुशफायरको नजिक हुनुहुन्छ भने त्यहाँको हावा धेरै धूवाँयुक्त हुनेछ। यसले श्वास फेर्न गाह्रो बनाउनेछ, र तपाईंलाई टाउको दुख्न सक्छ। तपाईंको आँखा दुख्ने छ र धूवाँबाट हेर्न गाह्रो हुन सक्छ। यसको मतलब हावा धूवाँयुक्त भएको बेला सवारी चलाउन सुरक्षित हुँदैन।
- तपाईंको वरपरका भवनहरू र रूखहरू जलिरहेको बेलामा खसेमा तपाईंलाई चोट लाग्न सक्छ।
- आगो तपाईंबाट पर गएपछि पनि तपाईं घाइते वा बिरामी हुन सक्नुहुन्छ। आगलागीबाट जलेका रुख तथा भवनहरू खस्न सक्छन्। पानी ट्याङ्कीहरू क्षतिग्रस्त हुन सक्छन् र तिनीहरूबाट आउने पानी पिउन सुरक्षित नहुन सक्छ। बिजुलीका तारहरू वा सडकका रूखहरू ढलेका हुन सक्छन् र सडकहरू अवरुद्ध हुन सक्छन्। र त्यहाँ अझै पनि हावामा धेरै खरानी र धूलो हुन सक्छ, जसले श्वास फेर्न गाह्रो बनाउन सक्छ।

## डढेलोको धूवाँले तपाईंलाई कसरी बिरामी बनाउन सक्छ?

- हावामा धूवाँले तपाईंलाई बिरामी बनाउन सक्छ, तपाईं आगोबाट धेरै टाढा भए पनि। तपाईंलाई खोकी लाग्न सक्छ वा टाउको दुख्ने वा आँखा दुख्न सक्छ। सामान्यतया, यी समस्याहरू धूवाँ हावामा रहन्जेल मात्र रहन्छ र धूवाँ गएपछि तपाईंले फेरि राम्रो महसूस गर्नुहुनेछ।
- यदि तपाईंलाई दम, मधुमेह वा हृदयरोग छ भने धूवाँबाट टाढा रहन थप सावधानी अपनाउनु पर्छ। यो किनभने धूवाँले केही अवस्थाहरू खराब बनाउन सक्छ; उदाहरणका लागि, तपाईंलाई दमको आक्रमण हुन सक्छ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा तपाईं धेरै वृद्ध हुनुहुन्छ वा धेरै कलिलो हुनुहुन्छ भने तपाईंले सकेसम्म धूवाँबाट टाढा रहने प्रयास गर्नुपर्छ।

## बुशफायर र तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य

- बुशफायरमा हुनु वा बुशफायरको नजिक हुनु धेरैजसो मानिसहरूका लागि धेरै तनावपूर्ण हुन्छ। बुशफायरहरू अप्रत्याशित हुन्छन् त्यसैले तपाईं असुरक्षित महसूस गर्न सक्नुहुन्छ किनभने तपाईंलाई थाहा हुन्न कि अब के हुन्छ। यदि तपाईंलाई आगलागी लागेको बेलामा के गर्नु पर्छ भन्ने थाहा छ भने, तपाईं तयार हुनुहुनेछ र सम्भवतः तनाव वा चिन्तित महसूस गर्नुहुने छैन।
- डढेलो लागेको लामो समयपछि पनि, तपाईंका सम्झनाहरूले तपाईंलाई चिन्तित, दुःखी वा निराश महसूस गराउन सक्छ। उदाहरणको लागि, धेरै हावासहितको कुनै तातो दिनमा, तपाईं चिन्तित हुन सक्नुहुन्छ त्यहाँ अर्को आगो हुनेछ र नर्भस वा डराएको महसूस गर्नुहोस्। यो धेरै सामान्य हो। डढेलोबाट निको हुन लामो समय लाग्न सक्छ, र सबैले फरक फरक अनुभव गर्नेछन्।
- जानकारीपत्र 'बुशफायरमा म के गर्न सक्छु?' (What can I do in a bushfire?) ले बुशफायरको लागि कसरी तयारी हुने र यदि तपाईं त्यहाँ वा नजिक हुँदा के गर्नेबारे थप जानकारी दिनेछ। यदि आगलागीले तपाईंलाई असर गरेको छ भने तपाईंले मद्दतको लागि कहाँ जान सक्नुहुन्छ भनेर पनि यसले तपाईंलाई बताउनेछ।

