

ماذا يمكنني أن أفعل في حرائق الغابات؟

العربية | Arabic



كيف يمكنني حماية نفسي في حرائق الغابات؟

1. للحصول على معلومات حول ما يجب القيام به للبقاء آمناً قبل وأثناء وبعد حرائق الغابات، تفضل بزيارة www.alert.tas.gov.au/get-ready/bushfire. انتقل إلى قائمة اللغة المنسدلة Language في الزاوية اليمنى العليا من الشاشة واختر لغتك.

كيف يمكنني حماية نفسي من دخان حرائق الغابات؟

قبل الحريق

1. حدد إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بالمرض إذا كان هناك الكثير من الدخان في الهواء. يمكن أن يكون هذا إذا كنت:

- لديك ربو أو مرض رئوي آخر
- لديك مرض في القلب أو قد أصبت بسكتة دماغية
- مصاباً بداء السكري
- تبلغ فوق 65 سنة من العمر
- طفلاً أقل من 5 سنوات
- حاملاً.

إذا كنت تنتمي إلى إحدى هذه الفئات العمرية أو لديك إحدى هذه الحالات، فأنت بحاجة إلى توشي مزيد من الحذر لتقليل كمية الدخان التي تنفستها.

ماذا يمكنني أن أفعل في حرائق الغابات؟

- حتى لو لم تكن في إحدى هذه الفئات العمرية ولا تعاني من إحدى هذه الحالات، فقد لا تزال تصاب بالعين الدامعة أو الصداع عندما يكون هناك الكثير من الدخان في الهواء. قد تشعر بتحسن عندما يزول الدخان.
- ضع في اعتبارك شراء جهاز تنقية الهواء بفلتر HEPA. عندما يتم تشغيله في غرفة صغيرة في منزلك، فإنه سيزيل الدخان من الهواء. تحتاج إلى إغلاق الأبواب والنوافذ في الغرفة حتى ينجح هذا.
- قم بتنزيل تطبيق "AirRater" وتدرّب على استخدامه. سيعطيك هذا معلومات حول جودة الهواء الخارجي في منطقتك وسيكون مفيدًا أثناء حرائق الغابات عندما يكون هناك الكثير من الدخان في الهواء.

خلال حرائق الغابات

- استخدم تطبيق AirRater لتتبع الهواء من حولك. إذا كانت منطقتك "فقيرة نوعًا ما" أو أسوأ (برتقالي فاتح أو برتقالي داكن أو أحمر أو بني) وكنت معرضًا لخطر كبير من استنشاق الدخان، فأنت بحاجة إلى حماية صحتك. يمكنك القيام بذلك بطرق مختلفة.
 - ابق في الداخل مع إغلاق الأبواب والنوافذ.
 - تأكد من وجود الأدوية الخاصة بك بالقرب منك (على سبيل المثال، جهاز نفخ الربو الخاص بك).
 - قم بتشغيل جهاز تنقية الهواء الخاص بك إذا كان لديك واحد.
 - تدرّب في الداخل.
 - إذا أصبح منزلك مليئًا بالدخان من الداخل، ضع في الاعتبار الذهاب إلى مكان به هواء داخلي أفضل جودة حتى تحصل على استراحة من الدخان. الأماكن المكيفة الهواء سيقل فيها دخان الأماكن المغلقة، على سبيل المثال، مركز التسوق أو المكتبة أو السينما.
 - ضع في اعتبارك الانتقال إلى مكان آخر يقل فيه الدخان، أثناء فترة امتلاء منطقتك بالدخان. ضع في اعتبارك الانتقال إلى مكان آخر يقل فيه الدخان، أثناء فترة امتلاء منطقتك بالدخان.

بعد حريق الغابات

- استخدم تطبيق AirRater للتحقق من الدخان في الهواء. بمجرد أن تصبح منطقتك "جيدة" (الضوء الأخضر)، افتح منزلك للسماح بدخول الهواء النقي.
- حتى تنطفئ النار تمامًا، استمر في استخدام تطبيق AirRater بانتظام لفحص الهواء في منطقتك.
- إذا شعرت بتوعلك بعد استنشاق الدخان ولم تشعر بالتحسن بعد زوال الدخان، فاستشر طبيبك.
- فكر في تجربتك وما قد تفعله بشكل أفضل في المرة القادمة لحماية صحتك.

