

در آتش سوزی جنگلی چه کاری می توانم انجام دهم؟

Farsi | فارسی



چگونه می توانم در آتش سوزی جنگلی از خودم محافظت کنم؟

1. برای اطلاعات در مورد اقداماتی که برای ایمن ماندن قبل، حین و بعد از آتش سوزی جنگلی باید انجام دهید، به صفحه بروید و زبان خود را انتخاب کنید. www.alert.tas.gov.au/get-ready/bushfire مراجعه کنید. به لیست کشویی زبان در گوشه سمت راست بالای

چگونه می توانم از خود در برابر دود آتش سوزی جنگلی محافظت کنم؟

قبل از آتش سوزی جنگلی

1. اگر دود زیادی در هوا وجود دارد، ببینید آیا در معرض خطر بالای بیماری هستید. این امکان وجود دارد اگر شما:

- آسم یا بیماری ریوی دیگری داشته باشید
- بیماری قلبی داشته باشید یا سکتة کرده باشید
- دیابت داشته باشید
- بالای 65 سال باشید
- کودک زیر 5 سال باشید
- باردار باشید

اگر در یکی از این گروههای سنی هستید یا یکی از این شرایط را دارید، باید مراقب باشید تا میزان دود تنفسی را کاهش دهید.

در آتش سوزی جنگلی چه کاری می توانم انجام دهم؟

- حتی اگر در یکی از این گروه‌های سنی نباشید و یکی از این شرایط را نداشته باشید، ممکن است وقتی دود زیادی در هوا وجود دارد، دچار اشک چشم یا سردرد شوید. وقتی دود از بین رفت باید احساس بهتری داشته باشید.
- به خرید یک تصفیه کننده هوا با فیلتر HEPA فکر کنید. زمانی که آن را در یک اتاق کوچک در خانه تان روشن کنید، دود را از هوا خارج می کند. برای این کار باید درها و پنجره های اتاق را ببندید.
- برنامه «AirRater» را دانلود کنید و استفاده از آن را تمرین کنید. این به شما اطلاعاتی در مورد کیفیت هوای بیرون در منطقه تان می دهد و در هنگام آتش سوزی در جنگلها که دود زیادی در هوا وجود دارد مفید خواهد بود.

هنگام آتش سوزی جنگلی

- از برنامه AirRater برای پیگیری هوای اطراف خود استفاده کنید. اگر منطقه شما «بسیار ضعیف» یا بدتر (نارنجی روشن، نارنجی تیره، قرمز یا قهوه ای) است و در معرض خطر بالای تنفس دود هستید، باید از سلامت خود محافظت کنید. شما می توانید این کار را به روش های مختلف انجام دهید.
 - درها و پنجره ها را بسته نگهدارید و در داخل بمانید.
 - مطمئن شوید که داروی خود را نزدیک خود دارید (مثلاً اسپری آسم).
 - اگر دستگاه تصفیه هوا دارید آن را روشن کنید.
 - ورزش خود را در فضای سرپوشیده انجام دهید.
 - اگر داخل خانه شما دود می گیرد، به مکانی با کیفیت بهتر هوای داخلی بروید تا از دود فاصله بگیرید. مکان هایی که دارای تهویه مطبوع هستند دود کمتری در فضای داخلی دارند، به عنوان مثال، مرکز خرید، کتابخانه یا سینما.
 - زمانی که هوای منطقه شما دودآلود است، به مکان دیگری بروید که در آن دود کمتری وجود دارد. اگر دوست یا یکی از اقوام تان از دود فاصله بیشتری دارند، ممکن است به این فکر کنید که پیش آنها بروید.

بعد از آتش سوزی جنگلی

- از برنامه AirRater برای بررسی دود موجود در هوا استفاده کنید. به محض اینکه منطقه شما «خوب» (سبز) شد، در و پنجره منزلتان را باز کنید تا هوای تازه وارد شود.
- تا زمان خاموش شدن کامل آتش، به طور منظم از برنامه AirRater برای بررسی هوای منطقه خود استفاده کنید.
- اگر پس از استنشاق دود احساس بیماری کردید و پس از رفع دود حالتان بهتر نشد، به پزشک خود مراجعه کنید.
- به تجربه خود فکر کنید و اینکه دفعه بعد چه کارهایی را باید بهتر انجام دهید تا از سلامت خود محافظت کنید.

