

آتش‌سوزی‌های طبیعی و سلامتی شما

در بریتیش کلمبیا سالانه صدها یا هزاران آتش‌سوزی در جنگل‌ها و مراتع اتفاق می‌افتند (که به آتش‌سوزی جنگل‌ها نیز معروف است). احتمال اینکه آتش‌سوزی به شیوه‌های متعدد برای سلامتی و امنیت شما مضر باشد وجود دارد: دود ناشی از آتش‌سوزی کیفیت هوا را کاهش می‌دهد، با قطع برق امکان فاسد شدن مواد غذایی وجود دارد یا شاید مجبور شوید که خانه خود را در صورتی که نزدیک آتش‌سوزی باشد ترک کنید. آمادگی قبلی برای آتش‌سوزی‌های طبیعی می‌تواند به تأمین امنیت خانواده شما کمک کند.

دولت بریتیش کلمبیا: سازمان آتش‌سوزی‌های طبیعی درباره آتش‌سوزی‌های فعلی طبیعی اطلاع‌رسانی می‌کند. این اطلاعات راجع به آتش‌سوزی‌های بسیار خطرناک، کیفیت هوا، میزان خطر آتش‌سوزی و غیره می‌باشند.

دود ناشی از آتش‌سوزی‌های طبیعی از ذرات متعددی که هوا را آلوده می‌کنند تشکیل شده است. برای اطلاعات بیشتر به لینک دولت بریتیش کلمبیا: سازمان آتش‌سوزی‌های طبیعی رجوع کنید.

آمادگی برای شرایط اضطراری

کارهای زیادی را می‌توانید قبل از شکل‌گیری شرایط اضطراری یا وقوع حادثه انجام دهید. هنگام آتش‌سوزی‌های طبیعی باید علائم پزشکی خود را زیر نظر داشته باشید و بدانید که چگونه از آخرین اطلاعات درباره آتش‌سوزی‌های طبیعی در منطقه زندگی خود مثل دستورات تخلیه محلی مطلع شوید. بعد از اتمام آتش‌سوزی طبیعی ممکن است با مشکلاتی مثل کیفیت هوای پایین یا آب آلوده روبرو شوید. برای کسب آخرین اطلاعات درباره آمادگی برای شرایط اضطراری به این لینک رجوع کنید: سازمان صلیب سرخ کانادا: لزوم آمادگی - آمادگی برای شرایط اضطراری و بازگشت به زندگی عادی.

قبل از آتش‌سوزی طبیعی

در فصل آتش‌سوزی‌های طبیعی امکان مسدود شدن جاده‌ها، عدم دسترسی به برخی از اقلام و خدمات خاص و تخلیه محله شما وجود دارد. برای آشنایی با چگونگی آماده شدن برای شرایط اضطراری و محافظت از خود در صورت صدور هشدار یا دستور تخلیه به لینک‌های زیر مراجعه کنید.

- سازمان صلیب سرخ کانادا: قبل، هنگام و بعد از آتش‌سوزی‌های طبیعی
- دولت بریتیش کلمبیا: آماده کردن جعبه کمک‌های اضطراری و کیف فوری
- دولت بریتیش کلمبیا: آماده شدن پیش از آتش‌سوزی‌های طبیعی
- دولت کانادا: آماده شدن

در صورتی که برای برنامه‌ریزی مخصوص شرایط اضطراری بیماری خاصی دارید به این لینک‌ها رجوع کنید:

- بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا: بسته لوازم حیاتی مخصوص دیابت در شرایط اضطراری
- سازمان امراض کلیوی بریتیش کلمبیا: آمادگی برای شرایط اضطراری

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره محافظت از جامعه محلی خود در برابر آتش‌سوزی‌های طبیعی به این لینک‌ها رجوع کنید:

- FireSmartBC
- FireSmartCanada

هنگام آتش‌سوزی طبیعی

احتمال اینکه تحت تأثیر دود ناشی از آتش قرار بگیرید وجود دارد. واکنش هر فرد به دود به سن، وضعیت سلامتی و میزان استنشاق دود بستگی دارد. علائم متداول شامل خارش چشم، آبریزش بینی، گلو درد، سرفه خفیف، تشکیل خلط، خس‌خس سینه یا سردرد می‌شوند. این علائم را می‌توان بدون مراجعه به پزشک درمان کرد.

در صورت بهتر نشدن یا وخیم‌تر شدن علائم پس از کاهش استنشاق فوراً به پزشک مراجعه کنید.

سازمان‌های بهداشتی محلی در بریتیش کلمبیا درباره آتش‌سوزی‌های طبیعی اطلاعات ارائه می‌کنند:

- [سازمان بهداشت اقوام فرست نیشن: مقابله با آتش‌سوزی طبیعی](#)
- [Fraser Health: دود ناشی از آتش‌سوزی طبیعی](#)
- [Interior Health: آتش‌سوزی‌های طبیعی](#)
- [Island Health: آتش‌سوزی‌های طبیعی](#)
- [Northern Health: آتش‌سوزی‌های طبیعی و سلامتی شما](#)
- [Vancouver Coastal Health: دود ناشی از آتش‌سوزی طبیعی](#)

اطلاعات تخلیه

[Emergency Info BC](#) در شرایط اضطراری استانی با دامنه کامل یا غیرکامل فعال است و اطلاعات رخدادهای را در طول شرایط اضطراری ارائه می‌کند. در صورت صدور دستور تخلیه برای جامعه محلی شما یا تحت تأثیر قرار گرفتن آن با وقوع آتش‌سوزی، لطفاً برای دریافت خدمات کمک اضطراری با دولت محلی خود تماس بگیرید. برای آشنایی با مسئول برنامه اضطراری محله خود لطفاً به [فهرست راهنمای مدنی بریتیش کلمبیا](#) مراجعه کنید.

در صورت وقوع آتش‌سوزی طبیعی در محله شما یا مجاورت آن احتمال اینکه به منطقه امن‌تری برده شوید وجود دارد. با وقوع آتش‌سوزی طبیعی احتمال مسدود شدن جاده‌های خروجی وجود دارد. برای آگاهی از آخرین اطلاعات درباره وضعیت جاده‌ها در جامعه محلی خود به [DriveBC](#) رجوع کنید.

درباره آتش‌سوزی‌های طبیعی در بریتیش کلمبیا، شامل مکان آنها و کارهایی که در صورت صدور دستور تخلیه باید انجام دهید در اینجا اطلاعات کسب نمایند:

- [دولت بریتیش کلمبیا: حفظ ایمنی در طول وقوع آتش‌سوزی طبیعی](#)
- [دولت بریتیش کلمبیا: خدمات پشتیبانی اضطراری چیستند؟](#)

سالمندان ممکن است در صورت نیاز به تخلیه به کمک ویژه نیاز داشته باشند. برای آشنایی با چگونگی آماده شدن به لینک‌های زیر رجوع کنید:

- [مراقبت از سالمندان ساکن در آسایشگاه‌های ارائه‌دهنده خدمات مراقبتی طولانی‌مدت در شرایط اضطراری \(HealthLinkBC File #103c\)](#)
- [اطلاعیه تخلیه محل سکونت برای سالمندان \(HealthLinkBC File #103a\)](#)

مراقبت پزشکی مخصوص حادثه‌زدگان

این احتمال هست که ذرات دود عملکرد مجاری هوا را مختل کند. اگر در گذشته به آسم، اختلال ریوی مزمن انسدادی (COPD)، دیگر بیماری‌های تنفسی یا مشکلات قلبی مبتلا شده‌اید باید مراقب علائم خود باشید. در برخی موارد دود احتمال ابتلا به برخی عفونت‌ها مثل COVID-19 را در کودکان، نوزادان، سالمندان، افراد باردار و بیماران دارای بیماری مزمن افزایش می‌دهد.

توصیه می‌شود در صورتی که علائم شما مثل تنگی نفس، سرفه شدید، سرگیجه، درد در قفسه سینه یا تپش قلب وخیم‌تر شدند فوراً به پزشک مراجعه کنید.

برای کسب اطلاعات یا مشاوره بهداشتی در شرایط عادی با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا با کارشناس خدمات پزشکی صحبت کنید. این کارشناس اطلاعات لازم را به شما می‌دهد یا ارتباط شما را با یک پرستار رسمی، متخصص رسمی رژیم، کارشناس مجرب حرکات ورزشی یا داروساز برقرار می‌کند.

داروهای تجویزی

داروسازها در شرایط اضطراری می‌توانند بدون نسخه دارو تجویز کنند تا سلامت و امنیت عموم مردم حفظ شود. برای اطلاعات بیشتر به لینک کالج داروسازان بریتیش کلمبیا - دسترسی به داروهای مورد نیاز خود در شرایط اضطراری رجوع کنید. افرادی که از داروهای اضطراری مثل اسپری تنفسی استفاده می‌کنند باید در فصل آتش‌سوزی طبیعی این داروها را همیشه همراه خود داشته باشند.

درمانگاه‌های بدون نوبت

برای یافتن درمانگاه‌های بدون نوبت در منطقه خود عبارت HealthLinkBC یا مذاهار تسرهف را جستجو کنید یا با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا با کارشناس خدمات پزشکی صحبت کنید. امکان صحبت با کارشناس خدمات پزشکی به صورت 24 ساعته در 7 روز هفته و تمامی روزهای سال فراهم شده است.

کیفیت هوا

خنک نگه داشتن خود هنگام پایین بودن کیفیت هوا

وقتی که کیفیت هوا در منطقه زندگی شما پایین است، این احتمال هست که مقامات از شما بخواهند پنجره‌ها را باز نکنید. اگر پنجره‌های شما بسته هستند و دستگاه تهویه هوا ندارید (یا دستگاه شما روشن نیست) باید برای خنک نگه داشتن خود اقدامات ویژه‌ای را اتخاذ کنید. اگر دود در هوا موجود است و نفس کشیدن برای شما مشکل است فوراً به پزشک مراجعه کنید.

همواره باید از آخرین پیشنهادات مخصوص منطقه زندگی خود مطلع باشید. برای آخرین اطلاعات به صفحه هشدارهای کیفیت هوا در بریتیش کلمبیا مراجعه کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر برای خنک نگه داشتن خود در محیط سر بسته به مقاله پزشکی ویژه ما موسوم به با گرما مقابله کنید رجوع کنید

کیفیت پایین هوا می‌تواند برای سلامت شما به ویژه برای بیماران قلبی و ریوی، افراد سالمند و کودکان مضر باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کیفیت هوا از جمله هشدارهای فعلی کیفیت هوا به این لینک‌ها مراجعه کنید:

- دولت بریتیش کلمبیا: هوا
- دولت بریتیش کلمبیا: اخبار کیفیت هوا در بریتیش کلمبیا
- دولت کانادا: برنامه WeatherCAN مخصوص تلفن همراه
- کلانشهر ونکوور: AirMap
- آلودگی ذرات معلق و هوا در فضای باز (HealthLinkBC File #65e)

برای آگاهی از اطلاعات منتشر شده از سوی سازمان بهداشت خود به لینک‌های زیر رجوع کنید:

- Fraser Health: کیفیت هوا
- Interior Health: کیفیت هوا
- Northern Health: کیفیت هوا
- Vancouver Coastal Health: کیفیت هوا

مقابله با استرس و ضربه روحی

حوادثی مثل آتش‌سوزی طبیعی می‌توانند همانند سلامت جسمانی روی سلامت روانی شما تاثیر بگذارند. آگاهی لازم برای تشخیص علائم استرس یا ضربه روحی در خود یا بین اعضای خانواده خود را بدست بیاورید.

- [مرکز کمک‌رسانی سلامت روانی کلتی \(Kelty\) بیمارستان کودکان بریتیش کلمبیا](#)
- [انجمن سلامت روانی کانادا: صحبت در دشواری‌ها: کمک به افراد آسیب دیده از آتش‌سوزی‌های طبیعی در بریتیش کلمبیا](#)
- [سازمان بهداشت اقوام فرست نیشن: تشخیص و درمان آسیب روحی در کودکان هنگام حوادث](#)
- [علائم استرس](#)
- [استرس در کودکان و نوجوانان](#)
- [کنترل استرس](#)
- [کنترل استرس کمک به کودکان مبتلا به استرس](#)

بعد از آتش‌سوزی طبیعی

بازگشت به خانه

پس از اینکه دولت محلی یا دولت اقوام فرست نیشن‌ها اعلام کردند که بازگشت به خانه مشکلی ندارد باید اقداماتی را برای آسان‌تر کردن و بی‌خطرتر کردن بازگشت به خانه انجام دهید. برای کسب اطلاعات بیشتر به لینک [دولت بریتیش کلمبیا: بازگشت به زندگی عادی پس از آتش‌سوزی طبیعی](#) مراجعه کنید.

سلامت مواد غذایی و کیفیت آب

در صورت وقوع آتش‌سوزی طبیعی در منطقه زندگی شما، امکان دارد برق قطع شود. برای جلوگیری از گسترش آتش و کاهش اثر آتش این احتمال وجود دارد که در محله شما یا نزدیک آن از مواد خاموش کننده آتش استفاده شود. خود را با چگونگی محافظت کردن از منابع آب و غذای قرار گرفته تحت تاثیر مایع خاموش کننده یا قطع برق آشنا کنید.

- [گندزدایی از آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [سازمان بهداشت اقوام فرست نیشن: بازگشت به خانه بعد از آتش‌سوزی طبیعی \(PDF 358 KB\)](#)
- [دولت کانادا: ایمنی غذایی در شرایط اضطراری](#)
- [Interior Health: قطع برق در مراکز تولید مواد غذایی](#)
- [Interior Health: اقدامات احتیاطی پیشنهادی مرتبط با آب و غذای قرار گرفته تحت تاثیر مواد خاموش کننده آتش](#)
- [آتش‌سوزی: تاثیرهای آن بر کیفیت آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

وبسایت‌های مفید

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا

مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا سازمانی وابسته به سازمان استانی خدمات بهداشتی است. این سازمان‌ها مدیریت سلامتی عمومی را از طریق نظارت، تشخیص، پیشگیری و ارائه مشاوره در سطح استانی و کشوری برعهده دارند. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره دود ناشی از آتش‌سوزی و اثرات آن روی سلامتی از جمله چگونگی آماده شدن برای فصل آتش‌سوزی به این لینک مراجعه کنید:

- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: دود ناشی از آتش‌سوزی طبیعی](#)
- [مرکز کنترل بیماری بریتیش کلمبیا: سامانه پیش‌بینی ابتلا به آسم بریتیش کلمبیا](#)

دولت بریتیش کلمبیا: محیط زیست و پایداری

وزارت محیط زیست و پایداری مسئول اطلاع‌رسانی درباره مراقبت از محیط زیست است که این امر شامل تمیز، با کیفیت و سالم نگه داشتن هوا و منابع آبی نیز می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کیفیت هوا در منطقه زندگی خود به این لینک‌ها رجوع کنید

• [دولت بریتیش کلمبیا: اطلاعات کیفیت هوا](#)

سازمان بهداشت کانادا

سازمان بهداشت کانادا یک نهاد دولتی فدرال است که مسئولیت آن حفظ و ارتقا سلامتی شهروندان کانادا است. برای کسب اطلاعات بیشتر درباره کیفیت هوای محیط سر بسته و باز، اثرات آلودگی هوا روی سلامتی، رابطه بین دود ناشی از آتش‌سوزی‌های طبیعی و سلامتی شما به این لینک مراجعه کنید:

• [دولت کانادا: کیفیت هوا و سلامتی](#)

تاریخ آخرین به روز رسانی: می 2023

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca/healthfiles، یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت www.HealthLinkBC.ca دیدن کنید یا با شماره **8-1-1** (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با **7-1-1** تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.