

آتش سوزی ها و سلامتی شما

هر ساله در بریتیش کلمبیا صدها یا هزاران آتش سوزی رخ می دهد (که همچنین آتش سوزی های جنگلی نامیده می شوند). آتش سوزی می تواند به شیوه های گوناگون بر سلامتی و ایمنی شما تاثیر بگذارد: دود ناشی از آتش سوزی می تواند بر کیفیت هوا تاثیر بگذارد، قطع برق ممکن است غذا را خراب کند یا اگر آتش سوزی نزدیک به خانه شما باشد، ممکن است مجبور شوید آن را تخلیه کنید. آمادگی پیشاپیش برای [آتش سوزی](#) می تواند به شما کمک کند تا خانواده تان را سالم نگاه دارید.

[خدمات آتش سوزی بی سی](#) اطلاعات را در وبسایت [فعالیت های آتش سوزی فعلی](#) منتشر می کند. شما می توانید اطلاعاتی در مورد آتش سوزی هایی که خطرات ایمنی قابل ملاحظه ای ایجاد می کنند، کیفیت هوا، درجات خطر آتش سوزی و موارد دیگر بیابید.

بیموزید که قبل از وضعیت اضطراری یا فاجعه ای مانند آتش سوزی چه کاری می توانید انجام دهید و چگونه در طول آتش سوزی در منطقه خود و پس از آن ایمن و سالم بمانید.

قبل از آتش سوزی

آمادگی برای شرایط اضطراری

در طول آتش سوزی های فصلی ممکن است جاده ها بسته شوند، ممکن است دسترسی شما به منابع و برخی خدمات قطع شود یا ممکن است شهر شما تخلیه شود. بیموزید که چگونه برای شرایط اضطراری و ایمن ماندن در صورت هشدار یا دستور تخلیه آماده شوید.

- [دولت استانی بی سی: چگونه ساخت یک بسته ای اضطراری خانوار و کیف آماده برای رفتن](#)
- [دولت کانادا: آماده شوید](#)
- [آمادگی برای شرایط اضطراری: تمرکز بر روی آب و غذا](#)

برنامه ریزی اضطراری برای افراد مبتلا به بیماری های خاص:

- [بیمارستان کودکان بی سی: بسته ای بقای اضطراری برای دیابت](#)
- [سازمان کلیه بی سی: آمادگی برای شرایط اضطراری](#)

برای اطلاعات در مورد حفاظت از جامعه خود در برابر آتش سوزی، از وبسایت [فایر سمارت کانادا](#)، [حفاظت از جامعه خود در برابر آتش سوزی](#) دیدن کنید.

در طول آتش سوزی

آتش سوزی ها

دود ممکن است بر شما تاثیر منفی داشته یا نداشته باشد. واکنش هر فرد در برابر دود بستگی به سن، سلامت، سن و قرار گرفتن در معرض آن دارد. به گفته ای BCCDC (2019)، نشانه های رایج عبارتند از التهاب چشم، آبریزش بینی، گلودرد، سرفه خفیف، تولید خلط، خس خس سینه یا سردرد. ممکن است بتوانید این علائم را بدون مراجعه به مراکز پزشکی کنترل کنید.

اگر علائم بعد از اقدام به کاهش میزان قرار گرفتن در معرض دود بهبود نیافتند، با یک متخصص پزشکی صحبت کنید. اطلاعات مربوط به آتش سوزی در بی‌سی، از جمله مناطق آتش سوزی و کارهای که باید در صورت تخلیه شدن انجام دهید را با مراجعه به منابع زیر ببینید:

- نقشه تعاملی آتش سوزی‌های فعال
- [اطلاعاتی برای ساکنان و تخلیه شدگان ناشی از آتش سوزی](#)

برخی از ادارت بهداشت در بی‌سی اطلاعات محلی در مورد آتش سوزی ارائه می‌دهند:

- [اداره بهداشت پومپان](#) - اطلاعات مربوط به آتش سوزی
- [اداره بهداشت آیلند](#) - آتش سوزی‌ها
- [اداره بهداشت اینتریور](#) - حوادث آتش سوزی

اطلاعات تخلیه

اگر به شما دستور تخلیه داده شده است یا تحت تاثیر آتش سوزی قرار گرفته‌اید، لطفاً با اداره محلی خود تماس بگیرید تا خدمات اورژانسی را دریافت کنید. برای پیدا کردن هماهنگ کننده‌ی برنامه اضطراری برای جامعه خود، به راهنمای [اطلاعات مدنی بی‌سی مراجعه کنید](#).

اگر آتش سوزی در منطقه شما یا نزدیکی شما وجود داشته باشد، ممکن است به یک منطقه امن تر تخلیه شوید. آتش سوزی می‌تواند مسیرهای تخلیه را تحت تاثیر قرار دهد. برای آخرین به روز رسانی‌ها در مورد شرایط رانندگی در منطقه خود، وبسایت [DriveBC](#) را ببینید.

سالمندان ممکن است در صورت تخلیه نیاز به حمایت ویژه داشته باشند. بیاموزید که چه می‌توانید بکنید تا آماده باشید.

- [مراقبت اورژانسی از سالمندان ساکن در مراقبتگاه‌های مسکونی \(HealthLinkBC File # 103c\)](#)
- [اطلاعات تخلیه محل سکونت برای سالمندان \(HealthLinkBC File # 103a\)](#)

مراقبت بهداشتی برای تخلیه شدگان

ذرات معلق ناشی از دود می‌توانند مجاری تنفسی را تحریک کنند. اگر سابقه آسم، اختلال ریوی مزمن (COPD)، سرطان ریه یا مشکلات قلبی دارید، باید علائم بیماری خود را زیر نظر داشته باشید. گاهی اوقات هوای دودآلود ممکن است خطر ابتلا به برخی از عفونت‌ها را برای کودکان، نوزادان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن افزایش دهد.

اگر علائم شدیدتری از جمله تنگی نفس، سرفه شدید، سرگیجه، درد قفسه سینه یا تپش قلب دارید، توصیه می‌شود که بی‌درنگ به پزشک مراجعه کنید.

برای اطلاعات یا توصیه‌های غیر اضطراری بهداشتی، با **8-1-1** تماس بگیرید تا با [راهنمای خدمات بهداشتی](#) صحبت کنید. راهنما به شما کمک می‌کند تا اطلاعاتی که می‌خواهید را پیدا کنید یا شما را به یک [پرستار رسمی](#)، [کارشناس رسمی تغذیه](#)، [متخصص ورزش حرفه‌ای](#) یا [داروساز](#) ارجاع می‌دهد.

داروهای تجویزی

در هنگام شرایط اضطراری، داروسازان می‌توانند برای اطمینان از سلامت و ایمنی عمومی، دارویی را بدون نسخه ارائه دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر، از [کالج داروسازان بریتیش کلمبیا](#) - ارائه دهنده‌ی تداوم مراقبت از بیماران در حالت اضطراری دیدن کنید.

کلینیک‌های بدون وقت قبلی

برای پیدا کردن یک کلینیک بدون نیاز به وقت قبلی در منطقه خود، فهرست [HealthLink BC](#) را جستجو کنید یا با شماره **8-1-1** تماس بگیرید تا بتوانید با یک راهنمای خدمات بهداشتی در هر زمان از روز، و در هر روز از سال گفت و گو کنید.

کیفیت هوا

اگر [توصیه‌های کیفیت هوا](#) در منطقه شما اعلان شده است و نفس کشیدن برای شما دشوار است یا سینه‌تان خس خس می‌کند، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

کیفیت پایین هوا می‌تواند به سلامت شما، به ویژه کودکان، افراد مسن و کسانی که دارای بیماری‌های قلبی و ریوی هستند، مضر باشد. برای اطلاعات بیشتر در مورد کیفیت هوا، از جمله توصیه‌های کنونی در مورد کیفیت هوا، روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [کیفیت هوای بی‌سی](#)
 - [توصیه‌های کیفیت هوا](#)
- [دولت کانادا - کیفیت هوا](#)
- [آلودگی ذرات معلق و هوا در فضای باز \(HealthLinkBC File # 65e\)](#)
- [دود ناشی از آتش‌سوزی و سلامتی شما](#)

برای کسب اطلاعات مربوط به کیفیت هوا از اداره بهداشت محل خود، روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [اداره بهداشت فریزر - کیفیت هوا](#)
- [اداره بهداشت اینتریور - کیفیت هوا](#)
- [اداره بهداشت آلیند - کیفیت هوا](#)
- [اداره بهداشت نورثرن - کیفیت هوا: کاهش میزان تماس شما در شرایط دود](#)
- [اداره بهداشت ونکوور کوستال - کیفیت هوا](#)

خنک ماندن در داخل ساختمان در هنگام توصیه‌ی کیفیت هوا

هنگامی که توصیه‌ی کیفیت هوا در منطقه شما اعلان شده است، ممکن است مقامات توصیه کنند که پنجره‌های خود را بسته و سیستم تهویه مطبوع را (اگر داشته باشید) روشن کنید. یا ممکن است به شما توصیه کنند که پنجره‌های خود را ببندید و تهویه مطبوع را خاموش کنید. هنگامی که پنجره شما بسته است و سیستم تهویه مطبوع خاموش است (یا تهویه مطبوع ندارید)، باید برای خنک داشتن خود مراقبت ویژه‌ای به عمل بیاورید. اطمینان حاصل کنید که از آخرین توصیه‌های ویژه‌ی منطقه‌ی خود مطلع باشید. برای اطلاعات کنونی، از [کیفیت هوای بی‌سی - توصیه‌ها](#) دیدن کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی خنک ماندن در داخل ساختمان، از ویژگی بهداشتی [مقابله با گرما](#) دیدن کنید.

مقابله با استرس و تروما

بلائیای طبیعی، مانند آتش‌سوزی، می‌تواند بر روی سلامت احساسی شما به اندازه سلامت جسمی شما تأثیر بگذارد. بیاموزید که برای شناخت علائم استرس یا تروما در خود و خانواده‌تان چه کاری می‌توانید انجام دهید.

- [مرکز منبع بهداشت روان کلتی کودکان بی‌سی \(بی‌دی‌اف 450 کیلوپایت\)](#)
- [تشخیص و درمان تروما در کودکان در هنگام بلائیای طبیعی](#)
- [نشانه‌های استرس](#)
- [مدیریت استرس](#)

- ذو جوانان و کودکان در سترس
- مدیریت استرس: کمک به فرزندی که استرس دارد
- صحبت در زمانهای دشوار: پشتیبانی از کسانی که تحت تأثیر آتش سوزی‌های سال 2017 بی‌سی قرار گرفتند

پس از آتش‌سوزی

برگشتن به خانه

زمانی که دولت محلی یا دولت بومیان به شما اعلام کند که شرایط برای بازگشت شما به خانه امن است، می‌توانید اقداماتی انجام دهید تا این گذار را راحت‌تر و مطمئن‌تر نمایید.

- بازگشت به خانه پس از آتش‌سوزی

ایمنی غذایی و کیفیت آب

اگر در منطقه شما آتش سوزی روی داده باشد، ممکن است برق در محل زندگی شما قطع شود. ممکن است در محل زندگی شما یا نزدیکی شما از بازدارنده‌های آتش استفاده شود تا از شدت آن بکاهد و تأثیر آتش سوزی را کاهش دهد. بیاموزید که چگونه از منابع آب و مواد غذایی پذیرفته از بازدارنده‌های حرارتی یا قطع برق حفاظت کنید.

- گندزایی از آب آشامیدنی (HealthLinkBC File # 49b)
- بازدارنده‌های آتش: توصیه‌های احتیاطی برای آب و غذا
- قطع برق و امکانات غذایی
- کیفیت آب و مواد غذایی: اطلاعاتی برای تخلیه شدگانی که پس از آتش سوزی بر می‌گردند
- آتش سوزی: تأثیرهای آن بر کیفیت آب آشامیدنی (File HealthLinkBC # 49f)

آخرین بازبینی: 27 می 2019