

آتش سوزی ها و سلامتی شما

هر ساله در بریتیش کلمبیا صدها یا هزاران آتش سوزی رخ می‌دهد (که همچنین آتش سوزی‌های جنگلی نامیده می‌شوند). آتش سوزی می‌تواند به شیوه‌های گوناگون بر سلامتی و ایمنی شما تأثیر بگذارد: دود ناشی از آتش سوزی می‌تواند بر کیفیت هوا تأثیر 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 می‌تواند به شما کمک کند تا خانواده‌تان را سالم نگاه دارید.

خدمات آتش سوزی بی‌سی اطلاعات را در وبسایت فعالیت‌های آتش سوزی فعلی منتشر می‌کند. شما می‌توانید اطلاعاتی در مورد آتش سوزی‌هایی که خطرات ایمنی قابل ملاحظه‌ای ایجاد می‌کنند، کیفیت هوا، درجات خطر آتش سوزی و موارد دیگر بیابید.

دود آتش سوزی از آلاینده‌های هوایی متفاوتی تشکیل شده است. برای اطلاعات بیشتر این پیوند به وبسایت مرکز کنترل بیماری بی‌سی را ببینید مرکز کنترل بیماری بی‌سی: دود آتش سوزی و سلامت شما.

آتش سوزی ها و کووید-19

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند شش‌های شما را آذیت کند، باعث التهاب شود و واکنش ایمنی شما را تغییر دهد. این امر می‌تواند مبارزه با عفونتهایی مانند کووید-19 را برای بدن شما دشوارتر سازد. برای اطلاعات بیشتر در مورد کووید-19 و آتش سوزی، از این پیوند دیدن کنید: اطلاعات آتش سوزی در مرکز کنترل بیماری بی‌سی.

اگر به شما دستور داده شده که خانه خود را به دلیل آتش سوزی یا خطر دیگری تخلیه کنید، بسیار مهم است که تا حد ممکن اقدامات پیشگیرانه کووید-19 را رعایت کنید. روش‌های حفظ ایمنی عبارتند از:

- حفظ فاصله فیزیکی ایمن از دیگران (6 فوت یا 2 متر)
- شستن منظم دست‌ها یا استفاده از ماده ضد عفونی‌کننده دست
- سرفه و عطسه در قسمت داخلی آرنج یا آستین خود

اگر دستور تخلیه دریافت کرده‌اید و هر یک از شرایط زیر را دارید، به طور خاص از قرار گرفتن در تماس با سایرین اجتناب کنید:

- بیماری کووید-19 برای شما تشخیص داده شده است، یا
- شما دارای علائم مشابه سرماخوردگی، مشابه آنفولانزا یا علائم کووید-19 هستید، هر چقدر هم که خفیف باشند، یا
- شما پس از یک سفر خارجی یا مواجهه احتمالی با کووید-19، در قرنطینه شخصی به سر می‌برید

لطفاً اطمینان حاصل کنید که این موارد را رعایت می‌کنید

- از هرگونه راهنمایی ارائه شده توسط مسئولان بهداشت عمومی محلی پیروی کنید
- با استفاده از ابزار ERA نزد خدمات پشتیبانی اضطراری جامعه محلی خود نام‌نویسی کنید. یا، اگر شماره تلفن مرکز پذیرش خدمات پشتیبانی اضطراری جامعه محلی خود را دارید، با آنها تماس بگیرید
- از راهنمای اضطراری عمومی مخصوص افراد تخلیه شده در دوران کووید-19 که از سوی تیم مدیریت شرایط اضطراری بریتیش کلمبیا ابلاغ شده، پیروی کنید
- اگر باید به صورت حضوری در یک مرکز اضطراری ثبت نام کنید، ضروری است که فاصله فیزیکی مناسب را رعایت کنید. اگر ماسک یا پوشش صورت دارید، استفاده از آن می‌تواند باعث محافظت بیشتر از دیگران شود

هر فردی که دارای علائم کووید-19 است، می‌تواند با استفاده از ابزار ارزیابی شخصی کووید-19، ارزیابی کند که آیا نیاز به انجام آزمایش دارد یا خیر. اگر به آزمایش نیاز دارید و مجبور به تخلیه خانه خود در جامعه محلی‌تان شده‌اید، نزدیکترین

مرکز جمع‌آوری نمونه کووید-19 به خود را بیابید. برای کسب اطلاعات بیشتر و یافتن یک مرکز، به صفحه [اطلاعات آزمایش مرکز کنترل بیماری بی‌سی](#) مراجعه کنید.

آمادگی اورژانسی

کارهای زیادی است که **قبل از** یک فاجعه‌ی اورژانسی می‌توانید انجام دهید. **در طول** آتش‌سوزی، می‌بایست مواظب علایم بیماری خود باشید و بدانید که جدیدترین اطلاعات در مورد آتش‌سوزی در منطقه‌ی خود، از جمله دستورهای تخلیه‌ی محل، را از کجا پیدا کنید. **پس از** آتش‌سوزی، شما ممکن است با مسائلی مانند کیفیت بد هوا یا آلودگی آب مواجه شوید.

قبل از آتش‌سوزی

در طول آتش‌سوزی‌های فصلی ممکن است جاده‌ها بسته شوند، ممکن است دسترسی شما به منابع و برخی خدمات قطع شود یا ممکن است شهر شما تخلیه شود. برای چگونگی آماده شدن برای شرایط اورژانسی و ایمن ماندن در صورت هشدار یا دستور تخلیه، منابع زیر را ببینید.

- [دولت استانی بی‌سی: چگونگی ساخت یک بسته‌ی اورژانسی خانوار و کیف کیف آماده برای رفتن](#)
- [دولت کانادا: آماده شوید](#)
- [آمادگی برای شرایط اورژانسی: تمرکز بر روی آب و غذا](#)

اگر دارای عوارض بهداشتی خاصی هستید، برای برنامه‌ریزی اورژانسی منابع زیر را ببینید:

- [بیمارستان کودکان بی‌سی: بسته‌ی بقای اورژانسی برای دیابت](#)
- [سازمان کلیه بی‌سی: آمادگی برای شرایط اورژانسی](#)

برای اطلاعات در مورد حفاظت از جامعه خود در برابر آتش‌سوزی، از وبسایت [فایرسمارت کانادا](#)، حفاظت از جامعه خود در برابر آتش‌سوزی دیدن کنید.

در طول آتش‌سوزی

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. [نشانه‌های 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 آتش‌سوزی در بی‌سی، از جمله مناطق آتش‌سوزی و کارهایی که باید در صورت تخلیه شدن انجام دهید را با مراجعه به منابع زیر بیابید:

- [دولت بی‌سی: داشبورد آتش‌سوزی بی‌سی](#).
- [دولت بی‌سی: اطلاعاتی برای ساکنان و تخلیه‌شدگان مناطق آتش‌سوزی شده](#)

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

- [اداره بهداشت بومیان - اطلاعات مربوط به آتش‌سوزی](#)
- [اداره بهداشت آیلند - آتش‌سوزی‌ها](#)
- [اداره بهداشت اینترپور - حوادث آتش‌سوزی](#)

اطلاعات تخلیه

اگر به شما دستور تخلیه داده شده است یا تحت تاثیر آتش‌سوزی قرار گرفته‌اید، لطفاً با اداره محلی خود تماس بگیرید تا خدمات اورژانسی را دریافت کنید. برای پیدا کردن هماهنگ کننده‌ی برنامه اورژانسی 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 اورژانسی 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 اورژانسی، 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 اورژانسی [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 صحبت کنید. راهنمایان خدمات بهداشتی 24/7، تمام روزهای سال در دسترس هستند.

کیفیت هوا

اگر [توصیه‌ای کیفیت هوا](#) در منطقه شما اعلان شده است و نفس کشیدن برای شما دشوار است یا سینه‌تان خس‌خس 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، پیوندهای زیر را ببینید:

- [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 آیلند - 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 نگه 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

بلایای طبیعی، مانند آتش سوزی، می‌توانند بر روی سلامت احساسی شما به اندازه سلامت جسمی شما تأثیر بگذارند. بیاموزید که برای شناخت علائم استرس یا تروما در خود و خانواده تان چه کاری می‌توانید انجام دهید.

- [مرکز منبع بهداشت روان کلتی کودکان بی‌سی \(پی‌دی‌اف 450 کیلوبایت\)](#)
- [تشخیص و درمان تروما در کودکان در هنگام بلایای طبیعی](#)
- [نشانه‌های استرس](#)
- [مدیریت استرس](#)
- [استرس در کودکان و نوجوانان](#)
- [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.

- [دولت بی‌سی: بهبودی 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 تأثیر پذیرفته از بازدارنده‌های حرارتی یا قطع برق حفاظت کنید.

- [گندزدایی 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 \(HealthLinkBC File# 49f\)](#)

آخرین بازبینی: August 24, 2020