

Cháy rừng và Sức khỏe quý vị

Hàng năm tại British Columbia có hàng trăm hoặc hàng ngàn vụ cháy rừng (cũng còn gọi là cháy nơi hoang dã). Các vụ cháy rừng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an toàn của quý vị theo nhiều cách: khói từ các đám cháy rừng có thể ảnh hưởng đến chất lượng không khí, sự cúp điện có thể làm hỏng thực phẩm của quý vị hoặc quý vị có thể phải di tản nếu đám cháy rừng là gần nhà quý vị. Chuẩn bị trước cho [các vụ cháy rừng](#) có thể giúp giữ cho gia đình quý vị được an toàn.

[Dịch Vụ Cháy Rừng của BC](#) niêm yết thông tin về [Hoạt Động Cháy Rừng Hiện Tại](#). Quý vị có thể tìm thông tin về các đám cháy gây rủi ro đáng kể cho sự an toàn, chất lượng không khí, đánh giá mức độ nguy hiểm của các đám cháy và nhiều thông tin khác nữa.

Khói do cháy rừng chứa nhiều chất gây ô nhiễm không khí khác nhau. Để biết thêm thông tin, xem [Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh BC: Khói do Cháy Rừng và Sức Khỏe của Quý Vị](#).

Cháy rừng và COVID-19

Tiếp xúc với ô nhiễm không khí có thể kích thích phổi của quý vị, gây viêm và thay đổi phản ứng miễn dịch của quý vị. Điều này khiến cho cơ thể của quý vị gặp khó khăn hơn trong việc chống lại những nhiễm trùng đường hô hấp như COVID-19. Để biết thêm thông tin về COVID-19 và cháy rừng, hãy truy cập trang web về [Cháy Rừng của Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh BC](#).

Nếu quý vị đã được lệnh di tản khỏi nhà vì cháy rừng hoặc vì một mối nguy hiểm khác, điều quan trọng là cần sử dụng các thực hành ngăn ngừa COVID-19 càng nhiều càng tốt. Những cách để giữ an toàn gồm có:

- Duy trì khoảng cách vật lý an toàn với người khác (6 feet hoặc 2 mét)
- Rửa tay hoặc dùng nước rửa tay sát khuẩn thường xuyên
- Ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc tay áo

Đặc biệt cần tránh tiếp xúc với người khác nếu quý vị đã nhận được lệnh di tản và có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Quý vị đã được chẩn đoán mắc COVID-19, hoặc
- Quý vị có những triệu chứng giống cảm lạnh, cảm cúm hoặc COVID-19, cho dù nhẹ đến mấy, hoặc
- Quý vị đang tự cách ly sau khi đi ra nước ngoài hoặc có thể đã tiếp xúc với COVID-19

Vui lòng đảm bảo

- Tuân thủ tất cả các hướng dẫn do các nhân viên y tế công cộng địa phương cung cấp
- Đăng ký với các Dịch vụ Hỗ trợ Khẩn cấp (Emergency Support Services) của cộng đồng, sử dụng công cụ Đăng ký và Hỗ trợ dành cho Người di tản (ERA). Hoặc, gọi số điện thoại của trung tâm Tiếp nhận các Dịch vụ Hỗ trợ Khẩn cấp (Emergency Support Services Reception) nếu được cung cấp
- Tuân thủ Hướng dẫn chung dành cho Người di tản Khẩn cấp trong thời gian COVID-19 (Emergency Evacuee Guidance During COVID-19) của Cơ quan Quản lý Tình trạng Khẩn cấp British Columbia (Emergency Management British Columbia)

- Nếu quý vị phải đăng ký trực tiếp tại một địa điểm tiếp nhận, quý vị bắt buộc phải duy trì khoảng cách vật lý phù hợp. Nếu quý vị có khẩu trang hoặc dụng cụ che mặt, đeo chúng sẽ bảo vệ người khác nhiều hơn

Bất kỳ ai có các triệu chứng của COVID-19 đều có thể đánh giá xem họ có cần được xét nghiệm hay không bằng cách sử dụng [Bộ câu hỏi Tự Đánh giá Triệu chứng COVID-19](#). Nếu quý vị cần xét nghiệm và đã được di tản khỏi cộng đồng nơi quý vị sinh sống, hãy tìm Trung tâm Lấy mẫu COVID-19 (COVID-19 Collection Centre) gần nhất. Truy cập trang [thông tin về Xét nghiệm của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC](#) để biết thông tin và để tìm một trung tâm.

Chuẩn Bị Khi Khẩn Cấp

Có nhiều việc quý vị có thể làm để chuẩn bị **trước khi** có một sự khẩn cấp hoặc một thảm họa. **Trong lúc** có một vụ cháy rừng, quý vị sẽ muốn theo dõi các triệu chứng và biết cần tìm ở đâu để có những thông tin cập nhật nhất về những đám cháy rừng trong khu vực của quý vị, bao gồm những lệnh di tản cộng đồng. **Sau khi** có một vụ cháy rừng, quý vị có thể gặp phải những vấn đề như chất lượng không khí kém hoặc nước bị nhiễm bẩn.

Trước khi có một vụ cháy rừng

Trong mùa cháy rừng, các đường lộ có thể bị đóng, quý vị có thể không có được một số các nhu yếu phẩm và dịch vụ hoặc cộng đồng của quý vị có thể phải được di tản. Hãy xem các nguồn hỗ trợ dưới đây về cách chuẩn bị cho một sự khẩn cấp và giữ an toàn trong trường hợp có báo động hoặc lệnh di tản.

- [Chính phủ BC: Làm thế nào để Lập một Túi Đồ Dùng Khẩn Cấp Gia Dụng và một Túi Để Chụp Lấy và Bỏ Chạy \(Grab-and-Go Bag\)](#)
- [Chính phủ Canada: Hãy Chuẩn Bị](#)
- [Chuẩn bị cho một Tình huống Khẩn cấp: Chú trọng vào Nước và Thực phẩm](#)

Để lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp nếu quý vị có các vấn đề sức khỏe cụ thể, xem:

- [Bệnh Viện Nhi Đồng của BC: Túi Sống Còn Khẩn Cấp dành cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường](#)
- [Cơ quan về Thận của BC: Chuẩn Bị Khi Khẩn Cấp](#)

Để biết thêm thông tin về việc bảo vệ cộng đồng của quý vị khỏi vụ cháy rừng, hãy truy cập [FireSmart Canada, Bảo vệ Cộng đồng của Quý vị Khỏi Vụ Cháy Rừng](#).

Trong lúc có vụ cháy rừng

Khói do cháy rừng có thể ảnh hưởng hoặc không ảnh hưởng đến quý vị. Sự đáp ứng của mỗi người với loại khói này tùy thuộc vào tuổi tác, sức khỏe của họ và sự tiếp xúc với khói. Các triệu chứng phổ biến bao gồm ngứa mắt, chảy mũi, đau cổ, ho nhẹ, có đàm, thở khò khè hoặc nhức đầu. Các triệu chứng này có thể kiểm soát được mà không cần phải nhờ đến sự chăm sóc y tế.

Nếu các triệu chứng không cải thiện sau khi đã hành động để giảm sự tiếp xúc với khói, hãy hỏi một chuyên viên y khoa.

Tìm thông tin về các vụ cháy rừng tại B.C., kể cả chúng đang cháy ở đâu và phải làm gì nếu quý vị phải di tản, xin xem:

- Chính Quyền B.C.: [Trang Tổng Quan \(Dashboard\) về Cháy Rừng của B.C.](#)
- Chính Quyền B.C.: [Thông Tin cho Cư dân và Những Người Di Tản Bị Ảnh Hưởng bởi Cháy Rừng](#)

Một số cơ quan y tế tại B.C. cung cấp thông tin địa phương về các vụ cháy rừng:

- [Cơ quan Y Tế Thổ Dân – Thông tin về Cháy Rừng](#)
- [Y Tế Đảo – Các Vụ Cháy Rừng](#)
- [Y Tế Nội địa – Các Sự Kiện Cháy Rừng](#)

Thông tin Di tản

Nếu quý vị được lệnh di tản hoặc bị ảnh hưởng vì hỏa hoạn, hãy liên lạc với chính quyền địa phương để nhận các dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp. Để tìm Phối trí viên Chương trình Khẩn cấp cho cộng đồng quý vị, hãy truy cập [Danh bạ Thông tin Dân sự BC \(Civic Info BC Directory\)](#).

Nếu có một vụ cháy rừng tại hoặc gần nơi cộng đồng của quý vị, quý vị có thể được di tản đến một khu vực an toàn hơn. Các vụ cháy rừng có thể tác động đến các tuyến đường di tản. Truy cập [DriveBC \(Lái xe tại BC\)](#) để có các tin tức cập nhật mới nhất về các điều kiện lái xe tại cộng đồng quý vị.

Cao niên có thể cần sự hỗ trợ đặc biệt trong trường hợp có sự di tản. Hãy tìm hiểu quý vị có thể làm những gì để chuẩn bị.

- [Chăm Sóc cho Cao Niên Sống tại Nhà Già trong Trường Hợp Khẩn Cấp](#) (HealthLinkBC File #103c)
- [Thông Tin cho Cao Niên về Di Tản Cộng Đồng](#) (HealthLinkBC File #103a)

Chăm Sóc Sức Khỏe cho Người Di Tản

Các phần tử của khói có thể gây khó chịu cho khí quản. Nếu quý vị có y sử bệnh suyễn, Nghẽn Phổi Mạn Tính (COPD), ung thư phổi hoặc các vấn đề về tim, quý vị nên theo dõi các triệu chứng của mình. Đôi khi không khí có khói có thể làm tăng rủi ro bị một số các chứng bệnh nhiễm trùng ở trẻ em, ở trẻ sơ sinh, người già, phụ nữ có thai, và những người có bệnh kinh niên.

Quý vị được khuyên phải nhờ chăm sóc y khoa ngay nếu quý vị bị các triệu chứng nghiêm trọng hơn chẳng hạn như thở hụt hơi, ho trầm trọng, chóng mặt, đau ngực hoặc tim đập nhanh.

Để có thông tin và lời khuyên y tế không khẩn cấp, hãy gọi **8-1-1** để nói chuyện với một [chuyên viên chỉ dẫn các dịch vụ y tế](#). Chuyên viên chỉ dẫn sẽ giúp quý vị tìm thông tin quý vị đang cần hoặc nối kết quý vị với một [y tá chính ngạch](#), [chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch](#), [chuyên viên hướng dẫn tập thể dục đủ trình độ chuyên môn](#) hoặc với một [dược sĩ](#).

Thuốc men mua theo toa

Trong tình trạng khẩn cấp, các dược sĩ có thể cung cấp thuốc cho quý vị mà không cần phải có toa bác sĩ để bảo đảm sức khỏe và sự an toàn của công chúng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Hiệp Hội Dược Sĩ British British Columbia – Cung Cấp Sự Liên Tục Chăm Sóc cho Bệnh Nhân trong Tình Trạng Khẩn Cấp](#).

Các nơi khám, chữa bệnh không cần phải làm hẹn trước (Walk-in Clinics)

Để tìm một nơi khám, chữa bệnh mà không cần phải làm hẹn trước trong khu vực của quý vị, hãy tìm trong [HealthLink BC Directory \(Danh Ba của HealthLink BC\)](#) hoặc gọi **8-1-1** để nói chuyện với một chuyên viên chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Có thể liên lạc với chuyên viên chỉ dẫn các dịch vụ y tế 24/7, bất cứ ngày nào trong năm.

Chất lượng Không khí

Nếu trong khu vực quý vị có [thông báo khuyến cáo về chất lượng không khí](#), và quý vị thấy khó thở hoặc đang thở khò khè, hãy lập tức nhờ chăm sóc y khoa.

Chất lượng không khí kém có thể có hại cho sức khỏe quý vị, nhất là đối với trẻ em, những người lớn tuổi, và những người có các tình trạng bệnh tim và phổi. Để biết thêm thông tin về chất lượng không khí, kể cả các thông báo khuyến cáo về chất lượng không khí hiện thời, hãy xem:

- [Chất Lượng Không Khí tại BC](#)
 - [Các Thông Báo Khuyến cáo về Chất Lượng Không Khí](#)
- [Chính phủ Canada — Chất Lượng Không Khí](#)
- [Chất Dạng Hạt và Sự Ô Nhiễm Khí Ngoài Trời](#) (HealthLinkBC File #65e)
- [Khói do Cháy Rừng và Sức Khỏe Quý Vị](#)

Để có thông tin về chất lượng không khí từ cơ quan y tế của quý vị, hãy bấm vào các đường nối mạng dưới đây.

- [Y Tế Fraser — Chất Lượng Không Khí](#)
- [Y Tế Nội Địa — Chất Lượng Không Khí](#)
- [Y Tế Đảo — Chất Lượng Không Khí](#)
- [Y Tế Miền Bắc — Chất Lượng Không Khí: giảm thiểu việc quý vị tiếp xúc trong các điều kiện có khói](#)
- [Y Tế Duyên Hải Vancouver — Chất Lượng Không Khí](#)

Ở Mát Trong Nhà trong lúc Có Một Thông Báo Coi Chừng Chất Lượng Không Khí

Khi có một thông báo cảnh báo về chất lượng không khí trong khu vực của quý vị, các viên chức có thể khuyên quý vị đóng các cửa sổ lại và mở máy điều hòa không khí lên (nếu quý vị có một máy điều hòa không khí). Hoặc, họ có thể bảo quý vị đóng các cửa sổ và tắt máy điều hòa không khí. Khi cửa sổ quý vị được đóng lại và máy điều hòa không khí đã tắt (hoặc nếu quý vị không có một máy điều hòa không khí), quý vị sẽ cần phải lưu ý đặc biệt để giữ mát. Hãy chắc chắn biết các tin tức cập nhật về các đề nghị cụ thể cho khu vực của quý vị. Hãy truy cập [BC Air Quality — Advisories \(Chất Lượng Không Khí tại BC – Các Thông Báo Khuyến Cáo\)](#) để có thông tin mới nhất. Để biết thêm thông tin làm thế nào để giữ mát trong nhà, xin xem Tài Liệu Y Tế [Beat the Heat](#) (Chống Lại Sức Nóng) của chúng tôi.

Đối phó với Căng Thẳng và Tổn Thương

Thiên tai, chẳng hạn như các vụ cháy rừng, có thể tác động nhiều đến sức khỏe tinh cảm của quý vị y như đối với sức khỏe thể chất. Hãy tìm hiểu quý vị có thể làm gì để nhận biết các dấu hiệu của sự căng thẳng hoặc tổn thương ở chính bản thân quý vị và ở gia đình quý vị.

- [Trung Tâm Kelty về Tư Liệu Sức Khỏe Tâm Thần Trẻ Em \(PDF 450 KB\)](#)
- [Nhận Biết và Giải Quyết Sự Tổn Thương ở Trẻ Em Trong Lúc Có Thiên Tai](#)
- [Các Dấu Hiệu của Sự Căng Thẳng](#)
- [Kiểm soát Căng Thẳng](#)
- [Sự Căng Thẳng ở Trẻ Em và Thanh Thiếu Niên](#)
- [Kiểm soát Căng Thẳng: Giúp Con Quý Vị Khi Bị Căng Thẳng](#)
- [Nói Chuyện trong Những Lúc Khó Khăn: Hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng bởi các vụ cháy rừng tại BC trong năm 2017](#)

Sau một vụ cháy rừng

Trở Về Nhà

Khi chính quyền địa phương quý vị hoặc chính quyền Thổ Dân đã tuyên bố an toàn để trở về nhà, có những bước quý vị có thể thực hiện để làm cho sự chuyển tiếp được dễ dàng và an toàn hơn.

- [Chính quyền B.C.: Hồi Phục Sau Một Vụ Cháy Rừng](#)

An Toàn Thực Phẩm và Chất Lượng Nước

Nếu trong khu vực quý vị có một vụ cháy rừng, cộng đồng quý vị có thể bị mất điện. Các chất làm chậm cháy có thể được dùng tại hoặc gần nơi cộng đồng của quý vị để giảm thiểu tầm mức của hỏa hoạn và giảm bớt tác động của thần hỏa. Hãy tìm hiểu làm thế nào để bảo vệ các nguồn cung cấp nước và thực phẩm bị ảnh hưởng bởi các chất làm chậm cháy hoặc do bị cúp điện.

- [Khử Trùng Nước Uống \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [Các Chất Làm Chậm Cháy: Các Sự Đề Phòng Được Đề Nghị cho Nước và Thực Phẩm](#)
- [Cúp Điện tại Các Cơ Sở Thực Phẩm](#)
- [Chất Lượng Nước và Thực Phẩm: Thông Tin cho Những Người Tản Cư Trở Về Nhà sau một Vụ Hỏa Hoạn](#)
- [Cháy Rừng: Hậu Quả của Cháy Rừng đối với Chất Lượng Nước Uống \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

Duyệt lại lần cuối: August 24, 2020

Để biết thêm về các chủ đề của các Tờ thông tin HealthLinkBC, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.