

حرائق الغابات وصحتك

في كل عام، تنشب مئات أو آلاف من حرائق البراري (والتي تسمى أيضًا حرائق الغابات) في بريتش كولومبيا. يُمكن أن تؤثر حرائق الغابات على صحتك وسلامتك بطرق عديدة: يُمكن أن يؤثر الدخان الناتج عنها على جودة الهواء، وقد يؤدي انقطاع التيار الكهربائي إلى إفساد أطعمتك أو قد تُضطر إلى الإخلاء إذا تواجد حريق هائل بالقرب من منزلك. يُمكن للاستعداد المسبق [لحرائق الغابات](#) أن يُساعد في الحفاظ على سلامة عائلتك.

تنشر [حكومة بريتش كولومبيا: خدمة حرائق الغابات](#) معلومات حول النشاط الحالي [لحرائق الغابات](#). تستطيع العثور على معلومات حول الحرائق التي تشكل خطرًا كبيرًا على السلامة وجودة الهواء ومعدلات خطر الحريق والمزيد.

يتكون دخان حرائق الغابات من العديد من ملوثات الهواء المختلفة. لمزيد من المعلومات، انظر [حكومة بريتش كولومبيا: خدمة حرائق الغابات](#).

الاستعداد للطوارئ

يمكنك القيام بالعديد من الأشياء للاستعداد [قبل](#) حدوث طارئ أو كارثة. [أثناء](#) حريق للغابات، يوصى بمراقبة الأعراض ومعرفة أين يمكنك العثور على آخر المعلومات حول حرائق الغابات في منطقتك، بما في ذلك أوامر إخلاء المجتمعات المحلية. [بعد](#) حريق للغابات، قد تواجه مشاكل مثل جودة الهواء الرديئة أو المياه الملوثة. لمزيد من المعلومات حول التأهب لحالات الطوارئ، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني [الصليب الأحمر الكندي: كن مستعدًا-التأهب للطوارئ والتعافي منها](#).

قبل نشوب حريق للغابات

قد تكون الطرق مغلقة أثناء موسم حرائق الغابات، وقد تنقطع عنك إمدادات وخدمات مُعينة أو قد يتم إخلاء مجتمعك المحلي. انظر الموارد أدناه حول كيفية التحضير لحالة طارئة والبقاء آمنًا في حال وجود تنبيه أو طلب إخلاء.

- [حكومة بريتش كولومبيا: أعد حزمة طوارئ وحقيبة المستلزمات الأساسية](#)
- [الصليب الأحمر الكندي: حرائق الغابات - قبلها وأثناءها وبعدها](#)
- [حكومة كندا: استعد](#)
- [الاستعداد للطوارئ: التركيز على المياه والطعام](#)

للتخطيط للطوارئ في حال كان لديك حالات صحية مُحددة، انظر:

- [مستشفى بريتش كولومبيا للأطفال: حزمة إنقاذ حالات الإصابة بمرض السكري في الطوارئ](#)
- [جمعية بريتش كولومبيا للكلى: الاستعداد للطوارئ](#)

للمعلومات حول حمايتك مجتمعك المحلي من حرائق الغابات، تفضل بزيارة

• [FireSmartBC](#)

• [FireSmartCanada](#)

أثناء حريق للغابات

قد يؤثر دخان حرائق الغابات عليك، وقد لا يؤثر. فإن استجابة كل شخص للدخان تعتمد على عمره وصحته ومدى تعرضه. تشمل [الأعراض الشائعة](#) تهيج العيون أو سيلان في الأنف أو ألم في الحلق أو كحة بسيطة أو إفراز البلغم أو الصفير عند التنفس أو الصداع. إدارة هذه الأعراض ممكنة دون طلب العناية الطبية.

إذا لم تتحسن الأعراض بعد اتخاذ الإجراءات لتقليل التعرُّض، أو إذا ازدادت سوءًا، اطلب العناية الطبية على الفور.

يمكنك العثور على معلومات حول حرائق الغابات في بريتش كولومبيا، بما في ذلك مكان حدوثها وما يجب فعله إذا تم إخلاؤك أدناه:

- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: ما هي خدمات الدعم في الطوارئ؟](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: لوحة معلومات حرائق الغابات](#)

تقدم بعض السلطات الصحية في بريتش كولومبيا معلومات محلية حول حرائق الغابات:

- [هيئة صحة الأمم الأولى: الاستجابة إلى حرائق الغابات](#)
- [هيئة انتريور الصحية: حرائق الغابات](#)
- [هيئة آيلاند الصحية: حرائق الغابات](#)

معلومات الإخلاء

إذا كنت تخضع لأمر إخلاء أو متأثر بالحريق، يُرجى الاتصال بحكومتك المحلية لتلقى خدمات الدعم في الطوارئ. للعثور على مُنسق برنامج الطوارئ في مجتمعك المحلي، تفضل بزيارة [دليل بريتش كولومبيا للمعلومات المدنية](#).

إذا كان هناك حريق للغابات في مجتمعك المحلي أو بالقرب منه، فقد يتم إخلاؤك إلى منطقة أكثر أمانًا. يُمكن أن تؤثر حرائق الغابات على طرق الإخلاء. يُرجى زيارة [قيادة المركبات في بريتش كولومبيا DriveBC](#) لمعرفة آخر المستجدات حول ظروف القيادة في مجتمعك المحلي. قد يحتاج كبار السن إلى دعم خاص في حال حدوث إخلاء. انظر الموارد أدناه حول التحضير لذلك:

- [العناية بالمسنين المقيمين في دور الرعاية السكنية في الطوارئ \(HealthLinkBC File #103c\)](#)
- [معلومات الإخلاء في المجتمعات المحلية للمسنين \(HealthLinkBC File #103a\)](#)

الرعاية الصحية للأشخاص الذين تم إخلاؤهم

يمكن أن تتسبب جسيمات الدخان بتهيج مجرى الهواء. إذا كنت قد أصبت مسبقاً بالربو، أو اضطراب الانسداد الرئوي المزمن، أو غير ذلك من الحالات الصدرية الأخرى أو مشاكل القلب، عليك أن تراقب أعراضك. يُمكن للهواء المُشبع بالدخان أن يزيد من خطورة بعض الإصابات في بعض الأحيان، مثل كوفيد-19، عند الأطفال والرُضع والمسنين والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة. يوصى بطلب الرعاية الطبية فورًا إذا شعرت بأعراض أكثر شدة مثل ضيق التنفس أو السعال الشديد أو الدوار أو ألم في الصدر أو خفقان القلب.

للحصول على معلومات أو نصائح صحية للحالات غير الطارئة، اتصل على الرقم 1-8-1-1 للتحدث إلى [مُوجه للخدمات الصحية](#). سيساعدك المُوجه في العثور على المعلومات التي تبحث عنها أو يوصلك بـ [مرض معتمد](#)، أو [أخصائي تغذية معتمد](#)، أو [متخصص مؤهل في التمارين الرياضية](#) أو [صيدلي](#).

الأدوية الموصوفة

أثناء حالات الطوارئ، يُمكن للصيدلة أن يصفوا عقارًا بدون وصفة لضمان صحة وسلامة الجمهور. لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة [نقابة صيادلة بريتش كولومبيا - الحصول على الأدوية التي قد تحتاجها أثناء حالة طارئة](#). يجب على الأشخاص الذين يستخدمون أدوية الإنقاذ مثل أجهزة التنشُّق أن يحملوها معهم في كل الأوقات خلال موسم حرائق الغابات.

العيادات بدون موعد

للعثور على عيادة بدون موعد في منطقتك، ابحث في [دليل هيلث لينك بي سي](#) أو اتصل على 1-8-1-1 للتحدث إلى مُوجه للخدمات الصحية. يعمل مُوجه الخدمات الصحية على مدار الساعة طوال الأسبوع في كل يوم من السنة.

حرائق الغابات وكوفيد-19

يُمكن أن يتسبب التعرض لتلوث الهواء في تهيج الرئتين، وأن يتسبب في حدوث التهاب وتغيير في استجابتك المناعية. قد يزيد ذلك من صعوبة مكافحة جسمك للتهابات الجهاز التنفسي مثل مرض كوفيد-19. لمزيد من المعلومات حول كوفيد-19 وحرائق الغابات، انظر صفحة [حرائق الغابات التابعة لمركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض](#).

إذا جاءك أمر بإخلاء منزلك بسبب حرائق الغابات أو مخاطر أخرى، فمن المهم استخدام ممارسات الوقاية من مرض كوفيد-19 قدر الإمكان. تشمل طرق الحفاظ على السلامة ما يلي:

- الحفاظ على التباعد الجسدي الآمن عن الآخرين (6 أقدام أو 2 متر)
- غسل يديك بانتظام أو استخدام معقم اليدين
- السعال والعطس في مرفقك أو كُمك
- ارتد الكمامة في الأماكن المغلقة أو المحصورة أو المزدحمة

اتخذ احتياطات محددة لتجنب مخالطة الآخرين إذا تلقيت أمرًا بالإخلاء وكنت تعاني من أي مما يلي:

- تم تشخيص إصابتك بمرض كوفيد-19، أو
- لديك أعراض شبيهة بالزكام، أو شبيهة بالإنفلونزا أو أعراض كوفيد-19، بصرف النظر عن مدى خفتها، أو
- أنت في فترة الحجر الذاتي بعد سفر دولي أو تعرّض محتمل لكوفيد-19.

يُرجى التأكد من

- اتباع أي توجيهات يقدمها موظفو هيئة الصحة العامة المحلية
- التسجيل لدى خدمات دعم الطوارئ في المجتمع المحلي مستخدمًا [أداة تسجيل ومساعدة من تم إخلاؤهم ERA](#). أو، الاتصال برقم هاتف مركز استقبال خدمات دعم الطوارئ في المجتمع المحلي إذا كان متوفرًا
- اتباع الدليل العام لخلاء الجمهور في الطوارئ [والذي تصدره إدارة الطوارئ في بريتش كولومبيا](#).
- إذا وجب عليك التسجيل في موقع الاستقبال شخصيًا، فمن الضروري أن تحافظ على مسافة التباعد الجسدي الملائمة. إذا كان بجوزتك كمامة أو غطاءً للوجه، فإن ارتدائه سيوفر حماية أكبر للآخرين

بإمكان أي شخص لديه أعراض مرض كوفيد-19 أن يُقيم ما إذا كان بحاجة إلى اختبار عبر استخدام [أداة التقييم الذاتي الخاصة بمرض كوفيد-19](#). إذا كنت بحاجة إلى اختبار وقد تم إخلاؤك من مجتمعك المحلي، فابحث عن مركز تجميع اختبارات كوفيد-19 الأقرب إليك. تفضل بزيارة صفحة [معلومات الاختبار لدى مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض](#) للحصول على المعلومات والعثور على مركز.

جودة الهواء

يُمكنك الاطلاع على [التوجيهات حول جودة الهواء في منطقتك](#). إذا كان الهواء مُشبَّعًا بالدخان، ووجدت صعوبة بالتنفس، اطلب العناية الطبية فورًا.

يُمكن لجودة الهواء الرديئة أن تؤذي صحتك، على الأخص أولئك الذين يعانون من حالات في القلب والرئتين، والمسنين والأطفال. لمزيد من المعلومات حول جودة الهواء، بما في ذلك توجيهات جودة الهواء الحالية، انظر:

- [خارطة جوية \(لمجتمعات منطقة فانكوفر الكبرى ولووير فريزر فالي\)](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: التوجيهات حول جودة الهواء](#)
- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: آخر الأخبار والمستجدات من بريتش كولومبيا حول جودة الهواء](#)
- [حكومة كندا: جودة الهواء وصحتك](#)
- [حكومة كندا: تطبيق WeatherCAN للهواتف الذكية \(يُعطى تنبيهات حول جودة الهواء\)](#)
- [الجسيمات الدقيقة وتلوث الهواء الخارجي \(HealthLinkBC File #65e\)](#)

للحصول على معلومات حول جودة الهواء من السلطة الصحية التي تتبع لها، انقر على الروابط أدناه:

- [هيئة انتيريوور الصحية: جودة الهواء](#)
- [هيئة آيلاند الصحية: جودة الهواء](#)
- [هيئة نورثرن الصحية: جودة الهواء](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: جودة الهواء](#)

الحفاظ على برودة الجسم في الأماكن المغلقة أثناء رداءة جودة الهواء

قد يوصي المسؤولون بإبقاء نوافذك مُغلقة عندما تكون جودة الهواء رديئة في منطقتك. إذا كانت نوافذك مُغلقة ولم يكن لديك جهاز تكييف (أو أنه ليس مُشغلاً)، سوف تحتاج إلى عناية خاصة للحفاظ على برودة جسمك. تأكد من بقائك على اطلاع حول التوصيات الخاصة بمنطقتك. تفضل بزيارة [جودة هواء بريتش كولومبيا: التوجيهات](#) للحصول على المعلومات الحالية. لمزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على برودة جسمك في الأماكن المغلقة، طالع نشرتنا الصحية [تغلب على الحر Beat the Heat](#).

التعامل مع الضغط النفسي والصدمات

يُمكن للكوارث مثل حرائق الغابات أن تؤثر على صحتك العاطفية بقدر تأثيرها على صحتك الجسدية. تعرّف على ما تستطيع فعله للتعرف على علامات الضغط النفسي أو الصدمة لديك ولدى عائلتك.

- [مركز كيلتي لموارد الصحة النفسية للأطفال في بريتش كولومبيا \(PDF 450 KB\)](#)
- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: الحديث في الأوقات الصعبة: الدعم للأشخاص المتأثرين بحرائق الغابات في بريتش كولومبيا](#)
- [هيئة صحة الأمم الأولى: التعرف على الصدمة عند الأطفال في الكوارث وحلّها](#)
- [علامات الضغط النفسي](#)
- [الضغط النفسي عند الأطفال والمراهقين](#)
- [إدارة الضغط النفسي](#)
- [إدارة الضغط النفسي: مساعدة طفلك على تحمل الضغط النفسي](#)

بعد حرائق الغابات

العودة إلى المنزل

عندما تعلن حكومة الأمم الأولى أو حكومتك المحلية أن عودتك إلى منزلك آمنة، هناك خطوات يمكنك اتخاذها لجعل الانتقال أسهل وأكثر أماناً. تعرف على المزيد من خلال زيارة [حكومة بريتش كولومبيا: التعافي بعد حرائق الغابات](#).

سلامة الأغذية وجودة المياه

إذا حدث حريق غابات في منطقتك، يُمكن أن ينقطع التيار الكهربائي في مجتمعك المحلي. من المحتمل استخدام مثبتات الحريق في مجتمعك المحلي أو بالقرب منه لتقليل حجم الحرائق وتقليل تأثيرها. تعرّف على كيفية حماية إمدادات المياه والأطعمة المتأثرة بمثبطات الحريق أو انقطاع التيار الكهربائي.

- [تعقيم مياه الشرب \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [هيئة انتيريوور الصحية: انقطاع التيار الكهربائي في منشآت الأغذية](#)
- [هيئة انتيريوور الصحية: الاحتياطات الموصى بها للماء والطعام المتأثر بمثبطات الحرائق](#)
- [العودة إلى منزلك بعد حرائق الغابات](#)
- [حرائق الغابات: تأثيرها على جودة مياه الشرب \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

مواقع إلكترونية مفيدة

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض هو وكالة تابعة لهيئة الخدمات الصحية في المقاطعة. وهو يوفر القيادة على مستوى المقاطعة وعلى المستوى الوطني في مجال الصحة العامة من خلال المراقبة والكشف والوقاية والتشاور.

يمكن العثور على معلومات حول دخان حرائق الغابات وتأثيراته الصحية، بما في ذلك معلومات حول كيفية الاستعداد لموسم حرائق الغابات على:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: دخان حرائق الغابات](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: منظومة بريتش كولومبيا للتنبؤ بالريو](#)

حكومة بريتش كولومبيا: البيئة والاستدامة

توفر وزارة حماية البيئة والاستدامة معلومات عن العناية ببيئتنا والتي تتضمن الحفاظ على عذوبة ونظافة وصحة هوائنا ومائنا. لمعرفة المزيد حول حالة الهواء حولنا يُرجى زيارة:

- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: بيانات جودة الهواء](#)

وزارة الصحة الكندية:

وزارة الصحة الكندية هي وزارة الحكومة الفدرالية المسؤولة عن مساعدة الكنديين على الحفاظ على صحتهم وتحسينها. تعرّف على المزيد حول جودة الهواء في الأماكن المغلقة وفي الهواء الطلق، والتأثيرات الصحية لتلوث الهواء ودخان حرائق الغابات وصحتك:

- [حكومة كندا: جودة الهواء وصحتك](#)

آخر تحديث: تموز/يوليو 2022