

जंगल की आगें और आपका स्वास्थ्य

ब्रिटिश कोलंबिया में हर साल सैकड़ों या हजारों वाइल्ड फायरें (जिसे जंगल की आग भी कहा जाता है) होती हैं, जो आपके स्वास्थ्य और सुरक्षा को प्रभावित कर सकती हैं। जंगल की आगें आपके स्वास्थ्य और सुरक्षा को कई तरह से प्रभावित कर सकती हैं: जंगल की आग से निकलने वाला धुआं हवा की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है, बिजली का बंद होना आपके भोजन को खराब कर सकता है या अगर आपके घर के पास जंगल की आग है तो आपको उसे खाली करना पड़ सकता है। [जंगल की आग](#) के लिए पहले से तैयारी करने से आपको अपने परिवार को सुरक्षित रखने में मदद मिल सकती है।

[ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: वाइल्ड फायर सर्विस जंगल की आग की मौजूदा गतिविधि](#) के बारे में जानकारी पोस्ट करती है। आप उन आगों जो एक महत्वपूर्ण सुरक्षा जोखिम हैं, वायु गुणवत्ता, आग के खतरे की रेटिंग और बहुत कुछ के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

जंगल की आग का धुआं कई अलग-अलग वायु प्रदूषकों से बना होता है। अधिक जानकारी के लिए, [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: वाइल्ड फायर सर्विस](#) देखें।

आपातकाल के लिए तैयारी

ऐसी कई चीजें हैं जो आप एमर्जेंसी या आपदा से [पहले](#) तैयारी करने के लिए कर सकते हैं। जंगल की आग के [दौरान](#), आप लक्षणों को देखना चाहेंगे और जानना चाहेंगे कि आपके क्षेत्र में जंगल की आग के बारे में, सामुदायिक निकासी आदेश सहित नवीनतम जानकारी कहां से प्राप्त करें। जंगल की आग के [बाद](#), आप खराब वायु गुणवत्ता या दूषित पानी जैसी समस्याओं का अनुभव कर सकते हैं। आपातकालीन तैयारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए देखें [कनेडीयन रेड क्रॉस: तैयार रहें-आपातकालीन तैयारी और रिकवरी](#)।

जंगल की आग से पहले

जंगल की आग के मौसम के दौरान सड़कें बंद हो सकती हैं, आप कुछ सप्लायों और सेवाओं से कटे हुए हो सकते हैं या आपके समुदाय को खाली कर दिया जा सकता है। किसी आपात स्थिति की तैयारी कैसे करें और निकासी चेतावनी या आदेश होने की स्थिति में सुरक्षित रहने के तरीके के बारे में नीचे दिए गए संसाधन देखें।

- [बीसी सरकार: आपातकालीन किट और ग्रैब-एंड-गो बैग बनाएं](#)
- [कनेडीयन रेड क्रॉस: जंगल की आगें - पहले, दौरान और बाद में](#)
- [कैनेडा सरकार: तैयारी करें](#)
- [आपातकाल के लिए तैयारी करना: पानी और भोजन पर ध्यान](#)

यदि आपकी विशिष्ट स्वास्थ्य स्थितियां हैं, तो आपातकालीन योजना के लिए देखें:

- [बीसी चिल्ड्रन्स हॉस्पिटल: डाइअबीटीज़ एमर्जेंसी सर्वाइवल पैक](#)
- [बीसी रीनल एजेंसी: आपातकाल के लिए तैयारी](#)

अपने समुदाय को जंगल की आग से बचाने के बारे में जानकारी के लिए,

- [फायरस्मार्टबीसी](#)
- [फायरस्मार्टकनाडा पर जाएं।](#)

जंगल की आग के दौरान

जंगल की आग का धुआं आपको प्रभावित कर भी सकता है और नहीं भी। धुएं के प्रति प्रत्येक व्यक्ति की प्रतिक्रिया उनकी उम्र, स्वास्थ्य और जोखिम पर निर्भर करती है। [आम लक्षणों](#) में आंखों में जलन, नाक बहना, गले में खराश, हल्की खांसी, कफ बनना, घरघराहट या सिरदर्द शामिल हैं। इन लक्षणों को चिकित्सकीय सहायता की मांग किए बिना प्रबंधित किया जा सकता है।

यदि जोखिम कम करने के लिए कार्रवाई करने के बाद भी लक्षणों में सुधार नहीं होता है, या यदि वे खराब हो जाते हैं, तो तुरंत चिकित्सा प्राप्त करें।

बी.सी. में जंगल की आग के बारे में जानकारी प्राप्त करें, जिसमें वे कहां हैं और अगर आप से घर खाली करवाया जाता है तो क्या करना है सहित, नीचे जानकारी प्राप्त करें:

- [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: आपातकालीन सहायता सेवाएं क्या हैं?](#)
- [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: वाइल्डफायर डैशबोर्ड](#)

बी.सी. में कुछ स्वास्थ्य प्राधिकरण जंगल की आग के बारे में स्थानीय जानकारी प्रदान करते हैं:

- [फर्स्ट नेशनल हेल्थ अथॉरिटी: वाइल्डफायर रिस्पॉन्स](#)
- [इन्टीरीअर हेल्थ: जंगल की आगें](#)
- [आईलैंड हेल्थ: जंगल की आगें](#)

निकासी (Evacuation) जानकारी

यदि आप निकासी आदेश के अधीन हैं या आग से प्रभावित हैं, तो आपातकालीन सहायता सेवाएं प्राप्त करने के लिए कृपया अपनी स्थानीय सरकार से संपर्क करें। अपने समुदाय के लिए आपातकालीन कार्यक्रम समन्वयक खोजने के लिए [सिविक इन्फो बीसी डायरेक्टरी](#) पर जाएं।

यदि आपके समुदाय में या उसके आस-पास जंगल में आग लगती है, तो आपको सुरक्षित स्थान पर ले जाया जा सकता है। जंगल की आगें निकासी मार्गों को प्रभावित कर सकती है। अपने समुदाय में ड्राइविंग की स्थिति पर नवीनतम अपडेट के लिए [ड्राइवबीसी](#) पर जाएं।

निकासी की स्थिति में बुजुर्गों को विशेष सहायता की आवश्यकता हो सकती है। तैयारी करने के लिए नीचे दिए गए संसाधन देखें:

- [आपात स्थिति में आवासीय देखभाल में बुजुर्गों की देखभाल](#) (HealthLinkBC File #103c)
- [बुजुर्गों के लिए सामुदायिक निकासी सूचना](#) (HealthLinkBC File #103a)

विस्थापित व्यक्तियों (Evacuees) के लिए स्वास्थ्य देखभाल

धुएं के कण वायुमार्ग में जलन पैदा कर सकते हैं। यदि आपका अस्थमा, क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिसेस (COPD), अन्य श्वसन स्थितियां या हृदय की समस्याओं का इतिहास है, तो आपको अपने लक्षणों की निगरानी करनी चाहिए। धुएँ वाली हवा बच्चों, शिशुओं, बुजुर्गों, गर्भवती लोगों और पुरानी बीमारी वाले लोगों के लिए कभी-कभी कुछ संक्रमणों के जोखिम को बढ़ा सकती है, जैसे कि कोविड-19।

यदि आप सांस की तकलीफ, गंभीर खांसी, चक्कर आना, सीने में दर्द या दिल की तेज़ धड़कन जैसे अधिक गंभीर लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो तुरंत चिकित्सीय सहायता लेने की सिफारिश की जाती है।

गैर-आपातकालीन स्वास्थ्य जानकारी या सलाह के लिए **8-1-1 स्वास्थ्य सेवा नेविगेटर** से बात करने के लिए कॉल करें। नेविगेटर आपको वह जानकारी ढूँढने में मदद करेगा जिसकी आप तलाश कर रहे हैं या आपको एक **रजिस्टर्ड नर्स, रजिस्टर्ड आहार विशेषज्ञ, योग्य व्यायाम पेशेवर** या **फार्मासिस्ट** से जोड़ेंगे।

प्रिस्क्रिप्शन दवाएं

आपातकाल की स्थिति के दौरान, फार्मासिस्ट जनता के स्वास्थ्य और सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए डॉक्टर के पर्चे के बिना दवा प्रदान कर सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए **ब्रिटिश कोलंबिया के फार्मासिस्ट कॉलेज - आपातकालीन स्थिति के दौरान आपके लिए आवश्यक दवाओं तक पहुंच** पर जाएं। जो लोग बचाव दवाएं जैसे इनहेलर का उपयोग करते हैं, उन्हें जंगल की आग के मौसम के दौरान हर समय साथ रखना चाहिए।

वॉक-इन क्लीनिक

अपने समुदाय में स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता खोजने के लिए **हेल्थलिनिक बीसी डायरेक्टरी** का उपयोग करें या **8-1-1** पर कॉल करें। स्वास्थ्य सेवा नेविगेटर वर्ष के हर दिन 24/7 उपलब्ध हैं।

जंगल की आगें और कोविड-19

वायु प्रदूषण के संपर्क में आने से आपके फेफड़ों में जलन हो सकती है, जो सूजन का कारण बनता है और आपकी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बदल सकता है। यह आपके शरीर के लिए कोविड-19 जैसे श्वसन संक्रमणों से लड़ना कठिन बना सकता है। कोविड-19 और जंगल की आगों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, **बीसी सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल का वाइल्ड फायर** पन्ना देखें।

यदि आपको जंगल की आग या किसी अन्य खतरे के कारण अपना घर खाली करने का आदेश दिया गया है, तो जितना संभव हो सके कोविड-19 रोकथाम अभ्यासों का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। सुरक्षित रहने के तरीकों में शामिल हैं:

- दूसरों से सुरक्षित शारीरिक दूरी बनाए रखना (6 फीट या 2 मीटर)
- अपने हाथों को नियमित रूप से धोना या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना
- अपनी कोहनी या आस्तीन में खांसना और छींकना
- इनडोर, सीमित या भीड़-भाड़ वाली जगहों में मास्क पहनें

यदि आपको खाली करने का आदेश प्राप्त हुआ है और निम्न में से कोई भी है, तो दूसरों के संपर्क से बचने के लिए विशेष सावधानी बरतें:

- आपका कोविड-19 होने का निदान किया गया है, या
- आपको सर्दी-जुकाम, फ्लू जैसे या कोविड-19 के लक्षण हैं, चाहे वह कितना भी हल्के क्यों न हों, या
- आप अंतरराष्ट्रीय यात्रा या कोविड-19 के संभावित संपर्क के बाद आत्म-अलगाव कर रहे हैं

कृपया यह करना सुनिश्चित करें

- स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा दिए गए किसी भी मार्गदर्शन का पालन करना
- [ERA टूल](#) का उपयोग करके सामुदायिक आपातकालीन सहायता सेवाओं (Emergency Support Services) के साथ पंजीकरण करना। या, यदि प्रदान किया गया हो तो समुदाय आपातकालीन सहायता सेवा स्वागत केंद्र के टेलीफोन नंबर पर कॉल करना
- आपातकालीन प्रबंधन ब्रिटिश कोलंबिया के सामान्य [आपातकालीन निकासी मार्गदर्शन](#) का पालन करें
- यदि आपको रिसेप्शन साइट पर व्यक्तिगत रूप से पंजीकरण कराना है, तो यह अनिवार्य है कि आप उचित शारीरिक दूरी बनाए रखें। अगर आपके पास मास्क या फेस कवर है, तो इसे पहनने से दूसरों को अधिक सुरक्षा मिलेगी

कोविड-19 के लक्षणों वाला कोई भी व्यक्ति यह आकलन कर सकता है कि क्या उन्हें [कोविड-19 सेल्फ-असेसमेंट टूल](#) का उपयोग करके परीक्षण करने की आवश्यकता है। यदि आपको परीक्षण की आवश्यकता है और आपको अपने गृह समुदाय से बाहर निकलने तो कहा गया है, तो अपने निकटतम कोविड-19 कलेक्शन सेंटर का पता लगाएं। अधिक जानकारी के लिए और सेंटर ढूँढने के लिए [बीसी सेंटर फॉर डिजीज़ कंट्रोल के परिक्षण जानकारी पत्र](#) पर जाएं।

वायु गुणवत्ता

आप अपने क्षेत्र में [वायु गुणवत्ता परामर्श](#) की जांच कर सकते हैं। अगर हवा धुँ से भरी है और आपको लगता है कि साँस लेना मुश्किल है, तो तुरंत चिकित्सा प्राप्त करें।

खराब वायु गुणवत्ता आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है, खासकर बड़े बच्चों, बड़े वयस्कों और हृदय और फेफड़ों की अवस्थाओं वाले लोगों के लिए। वर्तमान वायु गुणवत्ता एडवाइज़रियों सहित वायु गुणवत्ता के बारे में अधिक जानकारी के लिए, देखें:

- [एयरमैप \(मेट्रो वैक्यूवर और लोअर फ्रेज़र वैली समुदायों के लिए\)](#)
- [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: वायु गुणवत्ता एडवाइज़री](#)
- [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: बी.सी. वायु गुणवत्ता से नवीनतम समाचार और अपडेट](#)
- [कैनेडा सरकार: वायु गुणवत्ता और स्वास्थ्य](#)
- [कैनेडा सरकार: WeatherCAN स्मार्टफोन एप्लिकेशन \(वायु गुणवत्ता अलर्ट प्रदान करता है\)](#)
- [पार्टिकुलेटपदार्थ और बाहरी वायु प्रदूषण \(HealthLinkBC File #65e\)](#)

अपने स्वास्थ्य प्राधिकरण से वायु गुणवत्ता की जानकारी के लिए नीचे दिए गए लिंकों पर क्लिक करें:

- [इन्टीरीअर हेल्थ: वायु गुणवत्ता](#)
- [आईलैंड हेल्थ: वायु गुणवत्ता](#)
- [नॉर्दर्न हेल्थ: वायु गुणवत्ता](#)
- [वैनकूवर कोस्टल हेल्थ: वायु गुणवत्ता](#)

खराब वायु गुणवत्ता के दौरान घर के अंदर ठंडे रहना

जब आपके क्षेत्र में हवा की गुणवत्ता खराब होती है, तो अधिकारी अनुशंसा कर सकते हैं कि आप अपनी खिड़कियां बंद रखें। यदि आपकी खिड़कियां बंद हैं और आपके पास एयर कंडीशनिंग नहीं है (या यह नहीं चल रहा है), तो आपको ठंडा रहने के लिए विशेष देखभाल की आवश्यकता होगी। अपने क्षेत्र के लिए विशिष्ट अनुशंसाओं पर अपडेटिड रहना सुनिश्चित करें। वर्तमान जानकारी के लिए [बीसी वायु गुणवत्ता: एडवाइज़रियां](#) पर जाएं। घर के अंदर ठंडा रहने के तरीके के बारे में अधिक जानकारी के लिए, हमारा [बीट द हीट \(Beat the Heat\)](#) सेहत फीचर देखें।

तनाव और सदमे से निपटना

जंगल की आग जैसी आपदाएं आपके भावनात्मक स्वास्थ्य को उतना ही प्रभावित कर सकती हैं जितना कि आपके शारीरिक स्वास्थ्य को। जानें कि आप अपने और अपने परिवार में तनाव या सदमे के संकेतों को पहचानने के लिए क्या कर सकते हैं।

- [बीसी चिल्ड्रन्स कैलटी मेंटल हेल्थ रीसोर्स सेंटर](#) (PDF 450 KB)
- [कैनेडीयन मेंटल हेल्थ असोसिएशन: कठिन समय में बात करें: बीसी जंगल की आगों से प्रभावित लोगों के लिए सहायता](#)
- [फर्स्ट नेशन्ज़ हेल्थ अथॉरिटी: आपदाओं के दौरान बच्चों में सदमे को पहचानना और उसका समाधान करना](#)
- [तनाव के संकेत](#)
- [बच्चों और किशोरों में तनाव](#)
- [तनाव प्रबंधन](#)
- [तनाव प्रबंधन: तनाव के साथ अपने बच्चे की मदद करना](#)

जंगल की आग के बाद

घर लौटना

जब आपकी स्थानीय या फर्स्ट नेशन्ज़ सरकार ने घोषणा की है कि आपके लिए घर लौटना सुरक्षित है, तो परिवर्तन को आसान और सुरक्षित बनाने के लिए आप कुछ कदम उठा सकते हैं। [बीसी की सरकार जंगल की आग के बाद रिकवर करना](#) पर जाकर और जानें।

भोजन सुरक्षा और पानी की गुणवत्ता

यदि आपके क्षेत्र में जंगल में आग लगती है, तो आपके समुदाय में बिजली जा सकती है। आग के आकार को कम करने और उनके प्रभाव को कम करने के लिए आपके समुदाय में या उसके आस-पास अग्निरोधियों का उपयोग किया जा सकता है। पता लगाएँ कि अग्निरोधी या बिजली की कटौती से प्रभावित जल सप्लाईयों और भोजन की रक्षा कैसे करें।

- [पेयजल को कीटाणुरहित करना \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [इन्टीरीअर हेल्थ: खाद्य सुविधाओं में बिजली की कटौती](#)
- [इन्टीरीअर हेल्थ: अग्निरोधों द्वारा प्रभावित पानी और भोजन के लिए अनुशंसित सावधानियां](#)
- [जंगल की आग के बाद अपने घर लौटना](#)
- [जंगल की आग: पीने के पानी की गुणवत्ता पर इसका प्रभाव \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

उपयोगी वेबसाइटें

बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल

बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल (बीसीसीडीसी) प्रांतीय स्वास्थ्य सेवा प्राधिकरण की एक एजेंसी है। वे निगरानी, पहचान, रोकथाम और परामर्श के माध्यम से सार्वजनिक स्वास्थ्य में प्रांतीय और राष्ट्रीय नेतृत्व प्रदान करते हैं।

जंगल की आग के धुएं और उसके स्वास्थ्य प्रभावों के बारे में जानकारी, जिसमें जंगल की आग के मौसम की तैयारी के बारे में जानकारी शामिल है, इस पर पाई जा सकती है:

- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: जंगल की आग का धुआं](#)
- [बीसी सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल: बीसी अस्थमा प्रिडिक्शन सिस्टम](#)

बीसी सरकार: पर्यावरण और स्थिरता

पर्यावरण संरक्षण और स्थिरता मंत्रालय हमारे पर्यावरण की देखभाल के बारे में जानकारी प्रदान करता है जिसमें हमारी हवा और पानी की सफ़ाई को ताजा, स्वच्छ और स्वस्थ रखना शामिल है। हमारे आस-पास की हवा की स्थिति के बारे में अधिक जानने के लिए यहां जाएं।

- [ब्रिटिश कोलंबिया सरकार: वायु गुणवत्ता डेटा](#)

हेल्थ कैनेडा

हेल्थ कैनेडा संघीय सरकार का वो विभाग है जो कनाडाई लोगों को उनके स्वास्थ्य को बनाए रखने और बेहतर बनाने में मदद करने के लिए जिम्मेदार है। इनडोर और आउटडोर वायु गुणवत्ता, वायु प्रदूषण के स्वास्थ्य प्रभावों, जंगल की आग के धुएं और आपके स्वास्थ्य के बारे में अधिक जानें:

- [कैनेडा सरकार: वायु गुणवत्ता और स्वास्थ्य](#)

आखरी बार अपडेट किया गया: जुलाई 2022