

Лісові пожежі й ваше здоров'я

Щороку в Британській Колумбії трапляються сотні або навіть тисячі лісових пожеж. Лісові пожежі можуть вплинути на ваше здоров'я та створити загрозу вашій безпеці через низку обставин: дим від лісових пожеж може погіршити якість повітря, через відключення електроенергії можуть зіпсуватися продукти, чи вам може знадобитися евакуація, якщо лісова пожежа наблизиться до вашого будинку. Завчасна підготовка до [лісових пожеж](#) може допомогти вам убезпечити вашу сім'ю.

[Уряд Британської Колумбії: Служба лісових пожеж \(Wildfire Service\)](#) розміщує інформацію про [поточну активність лісових пожеж](#). Тут ви можете знайти інформацію про пожежі, які становлять значну небезпеку, про погіршення якості повітря, а також перевірити класифікацію пожежної небезпеки тощо.

Дим від лісових пожеж містить багато різних речовин, які забруднюють повітря. Більше інформації дивіться на вебсайті [Уряду Британської Колумбії: Служба лісових пожеж](#).

Готовність до надзвичайних ситуацій

Ви можете зробити багато речей, щоб [заздалегідь](#) підготуватися до надзвичайної ситуації або стихійного лиха. [Під час](#) лісової пожежі потрібно стежити за зовнішніми ознаками та знати, де шукати актуальну інформацію щодо лісових пожеж у вашому районі, включаючи накази з евакуації населення. [Після](#) лісової пожежі ви можете зіштовхнутися з такими проблемами, як погана якість повітря або забруднена вода. Більше інформації про підготування до надзвичайних ситуацій міститься на вебсайті [Червоного хреста Канади: Підготовка до надзвичайних ситуацій та відновлення після них](#).

Перед лісовою пожежею

У сезон лісових пожеж дороги можуть бути закриті, ви можете бути відрізані від постачання певних товарів та послуг, або ваша спільнота може підлягати евакуації. Ознайомтеся з нижченаведеними ресурсами про те, як підготуватися до надзвичайної ситуації та залишатися в безпеці у разі видачі наказу або сповіщення про евакуацію.

- [Уряд БК: Підготуйте набір на випадок надзвичайних ситуацій та спакуйте сумку, яку ви візьмете у разі необхідності швидкої евакуації](#)
- [Червоний хрест Канади: Лісові пожежі — як підготуватися, як діяти під час та після них](#)
- [Уряд Канади: Підготування](#)
- [Підготування до надзвичайної ситуації: Вода й харчові продукти](#)

Щоб підготуватися до надзвичайних ситуацій, якщо у вас є певні захворювання, дивіться:

- [Дитяча лікарня БК: Аварійний комплект життєзабезпечення для хворих на діабет](#)
- [Відділ лікування ниркових хвороб БК: Готовність до надзвичайних ситуацій](#)

Інформація щодо захисту громади від лісових пожеж знаходиться на вебсайтах:

- [FireSmartBC](#)
- [FireSmartCanada](#)

Під час лісової пожежі

Дим від лісових пожеж може вплинути на вас. Реакція людини на дим залежить від її віку, стану здоров'я та кількості диму, яким вона дихала. [Поширені симптоми](#) включають подразнення очей, нежить, біль у горлі, незначний кашель, відділення мокротиння, хрипи, головний біль. З цими симптомами можна впоратися без лікаря.

Якщо симптоми не послаблюються після вжиття відповідних заходів зі зменшення впливу, або при погіршенні симптомів негайно зверніться за медичною допомогою.

Інформацію про лісові пожежі в БК, про місце поточних лісових пожеж і про те, що робити, якщо вас евакуюють, ви знайдете на вебсайтах:

- [Уряд Британської Колумбії: Що таке служби екстреної допомоги](#)
- [Уряд Британської Колумбії: Інформаційна панель лісових пожеж](#)

Деякі органи охорони здоров'я в БК надають інформацію щодо місцевих пожеж:

- [Управління охорони здоров'я корінних народів: Реагування на лісові пожежі](#)
- [Interior Health: Лісові пожежі](#)
- [Island Health: Лісові пожежі](#)

Інформація щодо евакуації

Якщо був виданий наказ про евакуацію чи у вашому регіоні пожежа, зверніться до місцевого урядового органу, щоб отримати послуги з підтримки в надзвичайних ситуаціях. Щоб знайти координатора з питань надзвичайних ситуацій вашої громади, перейдіть до каталогу інформації для населення [Civic Info BC Directory](#).

Якщо у вашій місцевості або близько до неї відбувається лісова пожежа, вас можуть евакуювати у більш безпечний район. Лісові пожежі можуть вплинути на шляхи евакуації. Перейдіть на вебсайт [DriveBC](#), щоб отримати останні оновлення щодо умов дорожнього руху у вашій місцевості.

У випадку евакуації люди похилого віку можуть потребувати спеціальної підтримки. Ознайомтеся з нижченаведеними ресурсами щодо підготовки до таких заходів:

- [Догляд за людьми похилого віку в будинках для пристарілих у надзвичайних ситуаціях](#) (файл HealthLinkBC №103c)
- [Інформація щодо евакуації для літніх людей](#) (файл HealthLinkBC №103a)

Медичне обслуговування евакуйованих людей

Частинки диму можуть подразнювати дихальні шляхи. Якщо у вас в анамнезі є астма, хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), інші респіраторні захворювання або проблеми з серцем, вам потрібно стежити за своїми симптомами. Іноді дим у повітрі може підвищити ризик розвитку певних інфекцій, таких як COVID-19, у дітей, немовлят, людей похилого віку, вагітних та людей із хронічними захворюваннями.

Рекомендується одразу звернутися за медичною допомогою, якщо ви відчуваєте більш серйозні симптоми, такі як утруднене дихання, сильний кашель, запаморочення, біль у грудях або прискорене серцебиття.

Щоб дізнатися інформацію та отримати поради про здоров'я, не пов'язані з невідкладною допомогою, зателефонуйте за номером **8-1-1**, щоб поговорити з [консультантом служби охорони здоров'я](#). Консультант допоможе вам з пошуком інформації або зв'яже вас із [медсестрою](#), [дієтологом](#), [кваліфікованим фахівцем із фізичної культури](#) або [фармацевтом](#).

Ліки за рецептом

Протягом надзвичайного стану фармацевти можуть відпускати лікарські засоби без рецепта, щоб забезпечити збереження здоров'я та безпеки населення. Щоб дізнатися більше, завітайте на вебсайт [Коледжу фармацевтів Британської Колумбії — Доступ до ліків, які вам можуть знадобитися на випадок надзвичайної ситуації](#). Люди, які користуються препаратами невідкладної терапії, такими як інгалятори, мають завжди носити їх із собою протягом сезону лісових пожеж.

Клініки walk-in

Щоб знайти walk-in клініку у вашому районі, здійсніть пошук за каталогом [HealthLink BC Directory](#) або зателефонуйте за номером **8-1-1**, щоб поговорити з консультантом служби охорони здоров'я. Консультанти з охорони здоров'я працюють в режимі 24/7 щоденно протягом року.

Лісові пожежі та COVID-19

Забруднене повітря може подразнювати легені, викликаючи запалення, що, власне, може змінити реакцію вашої імунної системи. Це може ускладнити для вашого організму боротьбу з респіраторними захворюваннями, зокрема, з COVID-19. Додаткова інформація про COVID-19 та лісові пожежі міститься на сторінці [лісових пожеж Центру контролю захворювань Британської Колумбії](#).

Якщо було видано наказ евакуюватися з вашого будинку через лісну пожежу або іншу загрозу, важливо якомога більше дотримуватися правил запобігання розповсюдження COVID-19. Заходи для забезпечення безпеки:

- дотримуйтеся безпечної фізичної дистанції від інших людей (2 метри або 6 футів)
- регулярно мийте руки та використовуйте засіб дезінфекції рук
- кашляйте та чхайте, прикриваючись ліктем або рукавом
- носіть маску в закритих приміщеннях та в людних місцях

З особливою обережністю уникайте контакту з іншими, якщо ви отримали наказ евакуюватися та маєте один із наступних станів:

- у вас було діагностовано COVID-19
- у вас є симптоми, схожі на застуду, грип або COVID-19, незалежно від того, наскільки вони легкі
- ви самоізолюєтеся після міжнародної подорожі або можливого контакту з хворим на COVID-19

Важливо дотримуватися наступних вказівок:

- виконувати рекомендації місцевих органів охорони здоров'я
- зареєструватися у службі екстреної підтримки через інструмент [ERA](#); або зателефонувати до приймального центру служби підтримки в надзвичайних ситуаціях за номером телефону, у разі його наявності
- виконувати загальні рекомендації Управління з надзвичайних ситуацій Британської Колумбії [щодо екстреної евакуації населення](#)
- якщо вам потрібно зареєструватися у приймальному центрі особисто, важливо, щоб ви зберігали відповідну фізичну дистанцію. Якщо ви маєте маску чи можете прикрити обличчя, це допоможе захистити інших

Будь-хто із симптомами COVID-19 може визначити, чи потрібно їм тестування, за допомогою [інструмента самооцінки COVID-19](#). Якщо вам потрібно зробити тестування і вас евакуювали з місця вашого проживання, зверніться до найближчого центру, у якому здійснюють тестування COVID-19. Щоб ознайомитися з відповідною інформацією та знайти такий центр, відвідайте вебсторінку [Центру з контролю захворювань Британської Колумбії](#).

Якість повітря

Ви можете ознайомитися зі [сповіщеннями щодо якості повітря](#) у вашому районі проживання онлайн. Якщо повітря задимлене і вам важко дихати, негайно зверніться за медичною допомогою.

Низька якість повітря може нашкодити здоров'ю, особливо при захворюваннях серця або легень, а також людям похилого віку та дітям. Більше інформації щодо якості повітря, включно з поточними рекомендаціями, міститься на вебсайтах:

- [AirMap \(для Ванкувера і районів Lower Fraser Valley\)](#)
- [Уряд Британської Колумбії: Інформація щодо якості повітря](#)
- [Уряд Британської Колумбії: Останні новини щодо якості повітря у БК](#)
- [Уряд Канади: Якість повітря й здоров'я](#)
- [Уряд Канади: Застосунок для смартфона WeatherCAN \(надає сповіщення про якість повітря\)](#)
- [Тверді частинки та забруднення атмосферного повітря](#) (файл HealthLinkBC №65e)

Щоб отримати інформацію щодо якості повітря від вашого органу охорони здоров'я, натисніть посилання нижче:

- [Interior Health: Якість повітря](#)
- [Island Health: Якість повітря](#)
- [Northern Health: Якість повітря](#)
- [Vancouver Coastal Health: Якість повітря](#)

Охолодження приміщень при низькій якості повітря

Коли якість повітря у вашій місцевості низька, може бути видана офіційна рекомендація тримати вікна зачиненими. При зачинених вікнах і в разі відсутності кондиціонерів у вашому приміщенні (або якщо вони не працюють), вам знадобляться спеціальні заходи для підтримання комфортної температури повітря. Обов'язково слідкуйте за актуальними новинами щодо конкретних рекомендацій у вашій місцевості. Відвідайте вебсайт [Якість повітря у БК: сповіщення](#) щодо поточної інформації. Більше інформації щодо того, як уникнути підвищення температури повітря у приміщенні, дивіться нашу статтю [Боротьба зі спекою](#).

Проблеми стресу й травми

Такі стихійні лиха, як лісові пожежі, можуть вплинути на ваш емоційний стан здоров'я, так само як і на фізичний. Дізнайтеся, що ви можете зробити, щоб помітити ознаки стресу або травми у себе та у членів вашої родини.

- [Ресурсний центр психічного здоров'я дітей у БК Kelty](#) (PDF 450 KB)
- [Канадська асоціація психічного здоров'я: Розмова у важкі часи. Підтримка постраждалих від лісових пожеж у Британській Колумбії](#)
- [Адміністрація з охорони здоров'я корінних народів: Як розпізнати травму у дитини протягом стихійного лиха та працювати з нею](#)
- [Ознаки стресу](#)
- [Стрес у дітей та підлітків](#)
- [Управління стресом](#)
- [Управління стресом: Допомога дитині в умовах стресу](#)

Після лісової пожежі

Повернення додому

Коли ваш місцевий орган управління або орган управління корінних народів сповіщає про безпеку повернення додому, є певні дії, які дозволять зробити переміщення легшим і безпечнішим. Дізнайтеся більше на сторінці [Government of B.C.: Відновлення після лісової пожежі](#).

Безпека харчових продуктів і якість води

Якщо у вашій місцевості горить ліс, у вас може зникнути електроенергія. Для зменшення розміру пожеж і їхнього впливу у вашій місцевості й поблизу можуть використовуватися антипірени (вогнезахисні речовини). Дізнайтеся, як захистити запаси води і їжі після впливу антипіренів та в умовах відключення електроенергії.

- [Дезінфекція питної води](#) (файл HealthLinkBC №49b)
- [Interior Health: Відключення електроенергії на об'єктах харчування](#)
- [Interior Health: Рекомендовані запобіжні заходи щодо води й харчових продуктів після впливу антипіренів](#)
- [Повернення додому після лісових пожеж](#)
- [Лісова пожежа: Вплив на якість питної води](#) (файл HealthLinkBC №49f)

Корисні вебсайти

Центр контролю захворювань Британської Колумбії

Центр контролю захворювань Британської Колумбії (BC Centre for Disease Control, BCCDC) є офіційним органом охорони здоров'я провінції. Він бере участь в управлінні охороною здоров'я на провінційному та національному рівнях за допомогою консультацій, контролю, виявлення та профілактики хвороб.

Інформацію про дим від лісових пожеж та їхній вплив на здоров'я, включаючи інформацію щодо того, як підготуватися до сезону лісових пожеж, можна знайти на вебсайті:

- [Центр контролю захворювань Британської Колумбії: Дим від лісових пожеж](#)
- [Центр контролю захворювань Британської Колумбії: Система прогнозування астми у Британській Колумбії](#)

Уряд БК: Навколишнє середовище та захист довкілля

Міністерство охорони навколишнього середовища та екології надає інформацію щодо захисту довкілля, що також передбачає збереження наших ресурсів повітря й води чистими та здоровими. Щоб дізнатися більше про стан повітря навколо вас, відвідайте наступну вебсторінку:

- [Уряд Британської Колумбії: Інформація щодо якості повітря](#)

Міністерство охорони здоров'я Канади (Health Canada)

Health Canada — це відомство федерального уряду, що відповідає за надання допомоги канадцям у підтриманні та поліпшенні їхнього здоров'я. Дізнайтеся більше про якість повітря в приміщенні та на вулиці, вплив забрудненого повітря на здоров'я, дим лісових пожеж та ваш добробут на вебсайті.

- [Уряду Канади: Якість повітря й здоров'я](#)

Останнє оновлення: July 2022

Інформацію щодо інших тем HealthLinkBC можна знайти на вебсторінці www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files або у вашому місцевому відділі з охорони здоров'я. Для отримання інформації та порад щодо охорони здоров'я, не пов'язаних із надзвичайними ситуаціями у Британській Колумбії, завітайте на вебсайт www.HealthLinkBC.ca або зателефонуйте за безкоштовним номером 8-1-1. Номер для людей з вадами слуху: 7-1-1. Послуги перекладу доступні за запитом на більш ніж 130 мовах.