

Cháy rừng và Sức khỏe của Bạn

Mỗi năm ở British Columbia có hàng trăm hoặc hàng ngàn vụ cháy rừng (còn gọi là cháy nơi hoang dã). Cháy rừng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và sự an toàn của bạn theo nhiều cách: khói từ các đám cháy rừng có thể ảnh hưởng đến chất lượng không khí, mất điện có thể làm hỏng thực phẩm của bạn hoặc bạn có thể phải sơ tán nếu đám cháy rừng gần nhà bạn. Việc chuẩn bị trước cho [các vụ cháy rừng](#) có thể giúp đảm bảo an toàn cho gia đình bạn.

[Chính quyền British Columbia: Cơ quan Cháy rừng](#) đăng thông tin về [các đám cháy rừng đang diễn ra](#). Bạn có thể tìm thấy 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 đám cháy và các thông tin khác.

Khói từ cháy rừng bao gồm nhiều chất gây ô nhiễm không khí khác nhau. Để biết thêm thông tin, hãy xem [Chính quyền British Columbia: Cơ quan Cháy rừng](#).

Chuẩn bị cho Trường hợp Khẩn cấp

Có nhiều việc bạn có thể làm để chuẩn bị **trước khi** xảy ra một trường hợp khẩn cấp hoặc một thảm họa. **Trong khi** xảy ra cháy rừng, bạn sẽ cần theo dõi để phát hiện các triệu chứng và biết cần tìm ở đâu những thông tin mới nhất về các đám cháy rừng trong khu vực của bạn, bao gồm các lệnh di tản cộng đồng. **Sau khi** xảy ra cháy rừng, bạn có thể gặp phải các vấn đề như chất lượng không khí kém hoặc nước bị ô nhiễm. Để biết thêm thông tin về việc chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp, hãy xem: [Hội Chữ thập Đỏ Canada: Chuẩn bị Sẵn sàng - Chuẩn bị cho và Phục hồi sau Trường hợp Khẩn cấp](#).

Trước khi Xảy ra Cháy rừng

Trong mùa cháy rừng, các con đường có thể bị đóng, bạn có thể không tiếp cận được các nguồn cung cấp và dịch vụ nhất định hoặc cộng đồng của bạn có thể phải di tản. Hãy xem các nguồn hỗ trợ bên dưới về cách chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp và giữ an toàn trong trường hợp có cảnh báo hoặc lệnh di tản.

- [Chính quyền BC: Chuẩn bị Bộ Đồ dùng cho Trường hợp Khẩn cấp và Túi xách đựng Đồ dùng Lấy Mang đi \(Grab-and-Go Bag\)](#)
- [Hội Chữ thập Đỏ Canada: Cháy rừng - Trước, Trong & Sau](#)
- [Chính phủ Canada: Chuẩn bị Sẵn sàng](#)
- [Chuẩn bị cho Trường hợp Khẩn cấp: Chú trọng đến Nước và Thực phẩm](#)

Để lập kế hoạch cho trường hợp khẩn cấp nếu bạn có các tình trạng sức khỏe cụ thể, hãy xem:

- [Bệnh viện Nhi đồng BC: Túi Đồ dùng Sinh tồn Khẩn cấp cho Bệnh tiểu đường](#)
- [Cơ quan về Thận BC: Chuẩn bị cho Trường hợp Khẩn cấp](#)

Để biết thông tin về việc bảo vệ cộng đồng của bạn để tránh cháy rừng, hãy truy cập

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

Trong khi Xảy ra Cháy rừng

Khói từ cháy rừng có thể ảnh hưởng tới bạn hoặc không. Phản ứng của mỗi người đối với khói tùy thuộc vào độ tuổi, sức khỏe và mức độ tiếp xúc của họ. [Các triệu chứng thông thường](#) bao gồm kích ứng mắt, chảy nước mũi, đau họng, ho nhẹ, có đờm/đờm, thở khò khè hoặc đau đầu. Các triệu chứng này có thể được kiểm soát mà không cần tìm kiếm sự chăm sóc y tế.

Nếu các triệu chứng không cải thiện sau khi thực hiện hành động để giảm tiếp xúc, hoặc nếu trở nặng hơn, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế kịp thời.

Tìm thông tin về các đám cháy rừng ở B.C., bao gồm vị trí của chúng và những việc cần làm nếu bạn phải sơ tán, bên dưới:

- [Chính quyền British Columbia: Dịch vụ Hỗ trợ Khẩn cấp là gì?](#)
- [Chính quyền British Columbia: Cổng thông tin về Cháy rừng](#)

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

- [Cơ quan Y tế Bản địa \(First Nations Health Authority\): Ứng phó với Cháy rừng](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Cháy rừng](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Đảo \(Island Health\): Cháy rừng](#)

Thông tin về Di tản

Nếu bạn đang ở khu vực có lệnh sơ tán hoặc bị ảnh hưởng bởi đám cháy, vui lòng liên hệ với chính quyền địa phương của bạn để được nhận các dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp. Để tìm Điều phối viên Chương trình Khẩn cấp (Emergency Program Coordinator) cho cộng đồng của bạn, hãy truy cập [Danh bạ của BC về Thông tin Dân sự](#).

Nếu có đám cháy rừng trong hoặc gần cộng đồng của bạn, bạn có thể được di tản đến một khu vực an toàn hơn. Cháy rừng có thể ảnh hưởng đến các tuyến đường di tản. Hãy truy cập [DriveBC](#) để biết những thông tin cập nhật mới nhất về tình trạng đường lái xe trong cộng đồng của bạn.

Người cao tuổi có thể cần sự hỗ trợ đặc biệt trong trường hợp di tản. Hãy xem các nguồn hỗ trợ dưới đây về việc chuẩn bị sẵn sàng:

- [Chăm sóc cho Người cao tuổi tại các Cơ sở Chăm sóc Nội trú trong trường hợp Khẩn cấp](#) (HealthLink File #103c)
- [Thông tin Di tản Cộng đồng dành cho Người cao tuổi](#) (HealthLink File #103a)

Chăm sóc Sức khỏe cho Người di tản

Các hạt có trong khói có thể gây kích ứng đường thở. Nếu bạn có tiền sử bị hen suyễn, rối loạn phổi tắc nghẽn mạn tính (chronic obstructive pulmonary disorder - COPD), các bệnh hô hấp khác hoặc các vấn đề về tim, bạn cần theo dõi các triệu chứng của mình. Đôi khi không khí có khói có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh nhiễm trùng, chẳng hạn như COVID-19, cho trẻ em, trẻ sơ sinh, người già, những người đang mang thai và những người bị bệnh mạn tính.

Bạn được khuyến nghị tìm kiếm sự chăm sóc y tế kịp thời nếu bạn có các triệu chứng nghiêm trọng hơn như khó thở, ho dữ dội, chóng mặt, đau ngực hoặc tim đập loạn nhịp.

Để biết thông tin hoặc lời khuyên y tế không khẩn cấp, hãy gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một [nhân viên điều hướng các dịch vụ sức khỏe](#). Nhân viên điều hướng sẽ giúp bạn tìm thông tin bạn đang tìm kiếm hoặc kết nối bạn với một [y tá có đăng ký hành nghề](#), [chuyên gia dinh dưỡng có đăng ký hành nghề](#), [chuyên gia thể dục có năng lực](#) hoặc [dược sĩ](#).

Các loại Thuốc Kê đơn

Trong tình trạng khẩn cấp, dược sĩ có thể cung cấp thuốc mà không cần đơn thuốc để đảm bảo sức khỏe và sự an toàn của công chúng. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Hiệp hội Dược sĩ British Columbia - Tiếp cận các Loại thuốc Bạn Có thể Cần Trong Tình trạng Khẩn cấp](#). Những người sử dụng thuốc cứu nguy như ống hít phải luôn mang theo thuốc trong mùa cháy rừng.

Phòng khám Không cần Đặt lịch hẹn

Để tìm một phòng khám không cần đặt lịch hẹn trong khu vực bạn, hãy tìm kiếm trong [Danh bạ của HealthLinkBC](#) hoặc gọi số 8-1-1 để nói chuyện với một nhân viên điều hướng các dịch vụ sức khỏe. Các nhân viên điều hướng các dịch vụ sức khỏe làm việc 24/7, tất cả các ngày trong năm.

Cháy rừng và COVID-19

Tiếp xúc với ô nhiễm không khí có thể gây kích ứng phổi của bạn, gây viêm và thay đổi phản ứng miễn dịch của bạn. Điều này có thể khiến cơ thể bạn gặp khó khăn hơn trong việc chống lại các bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như COVID-19. Để biết thêm thông tin về COVID-19 và cháy rừng, hãy xem trang [Cháy rừng của Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC](#).

Nếu bạn 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. Các 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 và hắt hơi vào khuỷu tay hoặc tay áo của bạn
- Đeo khẩu trang khi ở trong các không gian trong nhà, khép kín hoặc đông đúc

Đặc biệt cần trọng tránh tiếp xúc với người khác nếu bạn đã nhận được lệnh di tản và có bất kỳ điều nào sau đây:

- Bạn đã được chẩn đoán mắc COVID-19, hoặc
- Bạn có những triệu chứng giống cảm lạnh, cảm cúm hoặc COVID-19, cho dù nhẹ đến mấy, hoặc
- Bạn 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 ERA](#). Hoặc, gọi số điện thoại của trung tâm Tiếp nhận của các Dịch vụ Hỗ trợ Khẩn cấp (Emergency Support Services Reception) nếu được cung cấp
- Tuân thủ [hướng dẫn chung cho dân chúng dành cho người di tản khẩn cấp](#) của Cơ quan Quản lý Tình trạng Khẩn cấp British Columbia (Emergency Management British Columbia).
- Nếu bạn phải đăng ký trực tiếp tại một địa điểm tiếp nhận, bạn bắt buộc phải duy trì khoảng cách vật lý phù hợp. Nếu bạn 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 bạn cần xét nghiệm và đã được di tản khỏi cộng đồng nơi bạn 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.

Chất lượng Không khí

Bạn có thể kiểm tra để biết một [cảnh báo về chất lượng không khí](#) trong khu vực của bạn. Nếu không khí có khói và bạn cảm thấy khó thở, hãy tìm dịch vụ chăm sóc y tế ngay lập tức.

Chất lượng không khí kém có thể gây hại cho sức khỏe của bạn, đặc biệt đối với những người có các bệnh trạng về tim và phổi, người lớn tuổi và trẻ em. Để biết thêm thông tin về chất lượng không khí, bao gồm các cảnh báo về chất lượng không khí hiện có, hãy xem:

- [AirMap \(Dành cho các cộng đồng Metro Vancouver và Lower Fraser Valley\)](#)
- [Chính quyền British Columbia: Cảnh báo về chất lượng không khí](#)
- [Chính quyền British Columbia: Tin tức và cập nhật mới nhất từ chất lượng không khí B.C.](#)
- [Chính phủ Canada: Chất lượng không khí và sức khỏe](#)
- [Chính phủ Canada: Ứng dụng WeatherCAN trên điện thoại thông minh \(cung cấp cảnh báo về chất lượng không khí\)](#)
- [Chất dạng Hạt và Ô nhiễm Không khí Ngoài trời \(HealthLinkBC File #65e\)](#)

Để biết thông tin về chất lượng không khí từ cơ quan y tế của bạn, hãy bấm vào các liên kết dưới đây:

- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Chất lượng Không khí](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Đảo \(Island Health\): Chất lượng Không khí](#)
- [Cơ quan Y tế phía Bắc \(Northern Health\): Chất lượng Không khí](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\): Chất lượng Không khí](#)

Ở Trong nhà Mát mẽ khi Chất Lượng Không khí Kém

Khi chất lượng không khí kém trong khu vực của bạn, các viên chức có thể khuyên bạn nên đóng cửa sổ. Nếu cửa sổ của bạn đang đóng và bạn không có máy điều hòa không khí (hoặc máy không chạy), bạn sẽ cần đặc biệt lưu ý để giữ mát. Hãy đảm bảo luôn nắm được các khuyến nghị cụ thể cho khu vực của bạn. Truy cập [Chất lượng Không khí tại BC: Cảnh báo](#) để biết thông tin hiện hành. Để biết thêm thông tin về cách giữ cho bản thân được mát mẽ trong nhà, hãy xem Bản tin Sức khỏe [Đánh bại Cái nóng](#) của chúng tôi.

Đối phó với Căng thẳng và Hen suyễn

Các thảm họa, chẳng hạn như cháy rừng, có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần của bạn tương tự như sức khỏe thể chất của bạn. Tìm hiểu những gì bạn có thể làm để nhận ra các dấu hiệu căng thẳng hoặc sang chấn tâm lý trong bản thân và gia đình bạn.

- [Trung tâm Nguồn hỗ trợ về Sức khỏe Tâm thần Kelty của Bộ Trẻ em BC](#) (PDF 450 KB)
- [Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần Canada \(Canadian Mental Health Association\): Trò chuyện vào những Thời điểm Khó khăn: Hỗ trợ dành cho những người bị ảnh hưởng bởi các vụ cháy rừng ở BC](#)
- [Cơ quan Y tế Bản địa \(First Nations Health Authority\): Nhận biết và Giải quyết Sang chấn Tâm lý ở Trẻ em Trong các Thảm họa](#)
- [Các Dấu hiệu của Căng thẳng](#)
- [Căng thẳng ở Trẻ em và Thanh thiếu niên](#)
- [Kiểm soát Căng thẳng](#)
- [Kiểm soát Căng thẳng: Giúp Con Bạn Đối phó với Căng thẳng](#)

Sau khi Xảy ra Cháy rừng

Trở về Nhà

Khi chính quyền địa phương hoặc Bản địa (First Nations) của bạn tuyên bố rằng tình hình đã an toàn để bạn trở về nhà, bạn có thể thực hiện các bước để giúp quá trình chuyển tiếp trở nên dễ dàng và an toàn hơn. Tìm hiểu thêm bằng cách truy cập [Chính quyền B.C.: Hồi phục sau một Đám cháy rừng](#).

An toàn Thực phẩm và Chất lượng Nước

Nếu có cháy rừng trong khu vực của bạn, nguồn điện có thể bị mất trong cộng đồng của bạn. Chất chống cháy có thể được sử dụng trong hoặc gần cộng đồng của bạn để giảm quy mô đám cháy và giảm tác động của chúng. Tìm hiểu cách bảo vệ nguồn cung cấp nước và thực phẩm bị ảnh hưởng bởi chất chống cháy hoặc thời gian mất điện.

- [Khử trùng Nước Uống](#) (HealthLinkBC File #49b)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Mất Điện tại các Cơ sở Thực phẩm](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Những Biện pháp Đề phòng được Khuyến nghị đối với Nước và Thực phẩm bị ảnh hưởng bởi Chất làm Chậm cháy](#)
- [Trở về Nhà Sau Cháy rừng](#)
- [Cháy rừng: Tác động lên Chất lượng Nước Uống](#) (HealthLinkBC File #49f)

Các Trang Web Hữu ích

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC (BC Centre for Disease Control - BCCDC) là một đơn vị thuộc Cơ quan Dịch vụ Y tế Tỉnh (Provincial Health Services Authority). Trung tâm này chịu trách nhiệm lãnh đạo ở cấp tỉnh và cấp quốc gia về y tế công cộng thông qua việc giám sát, phát hiện, phòng ngừa và tư vấn.

Thông tin về khói từ cháy rừng và các tác động đến sức khỏe của nó, bao gồm cả thông tin về cách chuẩn bị cho mùa cháy rừng, có thể được tìm thấy trên:

- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC \(BC Centre for Disease Control\): Khói từ Cháy rừng](#)
- [Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh BC \(BC Centre for Disease Control\): Hệ thống Dự báo Hen suyễn của BC](#)

Chính quyền BC: Môi trường và sự Bền vững

Bộ Bảo vệ Môi trường và sự Bền vững cung cấp thông tin về việc chăm sóc cho môi trường của chúng ta, bao gồm việc giữ cho nguồn cung cấp nước và không khí của chúng ta trong lành, sạch sẽ và lành mạnh. Để biết thêm về tình trạng của không khí xung quanh chúng ta, hãy truy cập

- [Chính quyền British Columbia: Dữ liệu về Chất lượng Không khí](#)

Bộ Y tế Canada

Bộ Y tế Canada (Health Canada) là cơ quan chính phủ trung ương chịu trách nhiệm giúp người dân Canada duy trì và cải thiện sức khỏe của họ. Để biết thêm về chất lượng không khí trong nhà và ngoài trời, những ảnh hưởng đến sức khỏe do ô nhiễm không khí, khói từ cháy rừng và sức khỏe của bạn:

- [Chính phủ Canada: Chất lượng không khí và sức khỏe](#)

Cập nhật gần nhất: Tháng 7 năm 2022

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lạng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.