

Лесные пожары и ваше здоровье

Каждый год в Британской Колумбии происходят сотни или тысячи пожаров в лесу (также называемых лесными пожарами). Лесные пожары могут по-разному влиять на ваше здоровье и безопасность: дым от лесных пожаров может отрицательно сказаться на качестве воздуха, из-за отключения электроэнергии могут испортиться ваши продукты или вам может потребоваться эвакуация, если лесной пожар подойдет близко к вашему дому. Заблаговременная подготовка к [лесным пожарам](#) может помочь вам обезопасить свою семью.

[Служба по борьбе с лесными пожарами Британской Колумбии \(BC Wildfire Service\)](#) публикует информацию о [текущей активности лесных пожаров](#). Вы можете получить информацию о пожарах, которые представляют значительный риск для безопасности, узнать о качестве воздуха и оценке пожарной опасности и многом другом.

Дым лесных пожаров состоит из множества различных вредных примесей. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [Центр контроля заболеваний Британской Колумбии \(BC Centre for Disease Control\)](#): [дым лесных пожаров и ваше здоровье](#).

Лесные пожары и COVID-19

Воздействие загрязненного воздуха может раздражать легкие, вызывать воспаление и изменять иммунный ответ вашего организма. Из-за этого вашему организму может быть труднее бороться с респираторными инфекциями, такими как COVID-19. Для получения дополнительной информации о COVID-19 и лесных пожарах посетите веб-страницу [Лесные пожары Центра контроля заболеваний Британской Колумбии](#).

Если вы получили указание эвакуироваться из дома из-за лесного пожара или другой опасности, важно использовать все возможные методы профилактики COVID-19. Способы обеспечения безопасности включают:

- Соблюдение безопасного физического расстояния от других (6 футов или 2 метра)
- Регулярное мытье рук или использование дезинфицирующего средства для рук
- Кашель и чихание в локоть или рукав
- Ношение маски в закрытых помещениях, ограниченных пространствах или людных местах
- Примите особые меры предосторожности, чтобы избежать контакта с другими людьми, если вы получили указание эвакуироваться и к вам относится одно из перечисленного:
- Вам поставили диагноз COVID-19 или
- У вас есть симптомы простуды, гриппа или COVID-19, независимо от степени их тяжести или
- Вы самоизолируетесь после международных поездок или возможного контакта с больными COVID-19

Пожалуйста, выполняйте следующее:

- Следуйте всем указаниям местных органов здравоохранения
- Зарегистрируйтесь в Службе экстренной помощи (Emergency Support Services) вашего района, используя [инструмент ERA](#). Или позвоните в приемный центр Службы экстренной помощи по месту жительства при его наличии.
- Следуйте общим [рекомендациям по эвакуации в чрезвычайных ситуациях во время COVID-19](#), предоставленным в рамках программы по управлению чрезвычайными ситуациями в Британской Колумбии.
- Если вам необходимо зарегистрироваться в пункте приема лично, крайне важно соблюдать соответствующую физическую дистанцию. Если у вас есть маска или покрытие для лица, их ношение обеспечит дополнительную защиту другим людям.

Любой человек с симптомами COVID-19 может узнать, нужно ли ему сдать анализ, воспользовавшись [инструментом самооценки COVID-19](#). Если вам нужно сдать анализ и вас эвакуировали из вашего дома, найдите ближайший к вам центр тестирования на COVID-19. Посетите веб-страницу [о тестировании Центра контроля заболеваний Британской Колумбии](#), чтобы получить информацию и найти центр.

Готовность к чрезвычайным ситуациям

Вы можете принять различные меры, чтобы подготовиться [до](#) чрезвычайной ситуации или стихийного бедствия. [Во время](#) лесного пожара вы можете следить за признаками и узнавать актуальную информацию о лесных пожарах в вашем районе, включая приказы об эвакуации населения. [После](#) лесного пожара могут возникнуть такие проблемы, как плохое качество воздуха или загрязненная вода. Для получения дополнительной информации о готовности к чрезвычайным ситуациям посетите веб-сайт

- [Канадский Красный Крест: будьте готовы – чрезвычайные ситуации и восстановление](#)

До лесного пожара

Во время сезона лесных пожаров дороги могут быть закрыты, в ваш район могут не поставляться определенные товары и не оказываться услуги или жители вашего населенного пункта могут быть эвакуированы. Ознакомьтесь с представленными ниже ресурсами о том, как подготовиться к чрезвычайной ситуации и оставаться в безопасности в случае предупреждения или приказа об эвакуации.

- [Правительство Британской Колумбии: как собрать домашнюю аптечку и сумку с вещами первой необходимости на случай чрезвычайной ситуации](#)
- [Правительство Канады: будьте готовы](#)
- [Подготовка к чрезвычайной ситуации: вода и еда](#)
- [Канадский Красный Крест: лесные пожары – до, во время и после](#)

Если у вас есть определенные проблемы со здоровьем, для планирования действий в чрезвычайных ситуациях посетите следующие веб-сайты:

- [Детская больница Британской Колумбии \(BC Children's Hospital\): набор для выживания в чрезвычайных ситуациях для больных диабетом](#)
- [Организация по борьбе с заболеваниями почек Британской Колумбии \(BC Renal Agency\): готовность к чрезвычайным ситуациям](#)

Для получения информации о защите вашего района от лесных пожаров посетите веб-сайт [FireSmart Canada, защита вашего района от лесных пожаров](#).

Во время лесного пожара

Дым лесного пожара может повлиять на вас, а может и не повлиять. Реакция каждого человека на дым зависит от его возраста, состояния здоровья и количества дыма. [Общие симптомы](#) включают раздражение глаз, выделения из носа, боль в горле, легкий кашель, выделение мокроты, свистящее дыхание или головные боли. С этими симптомами можно справиться, не обращаясь за медицинской помощью.

Если симптомы не проходят после снижения воздействия дыма, обратитесь к врачу.

Ознакомьтесь с информацией о лесных пожарах в Британской Колумбии, в том числе о том, где они происходят и что делать, если вас эвакуируют, ниже:

- [Правительство Британской Колумбии: информационная панель по лесным пожарам](#)
- [Правительство Британской Колумбии: что такое службы экстренной помощи?](#)

Некоторые органы здравоохранения в Британской Колумбии предоставляют местную информацию о лесных пожарах:

- [Управление здравоохранения коренных народов \(First Nations Health Authority\): информация о лесных пожарах](#)
- [Служба здравоохранения Island Health: лесные пожары](#)
- [Служба здравоохранения Interior Health: лесные пожары](#)

Информация об эвакуации

Если в вашем районе действует приказ об эвакуации или вы пострадали от пожара, обратитесь в местные органы власти, чтобы получить экстренную помощь. Чтобы найти координатора программы экстренной помощи для вашего района, посетите веб-сайт [Справочник по гражданским службам Британской Колумбии](#).

Если в вашем населенном пункте или рядом с ним возник лесной пожар, вас могут эвакуировать в более безопасное место. Лесные пожары могут повлиять на пути эвакуации. Посетите веб-сайт [DriveBC](#) для получения актуальной информации о дорожных условиях в вашем районе.

Пожилым людям может понадобиться особая помощь в случае эвакуации. Ниже представлены источники информации о подготовке:

- [Уход за пожилыми людьми в интернатных учреждениях в экстренных ситуациях](#) (файл HealthLinkBC № 103с)
- [Информация об эвакуации пожилых людей](#) (файл HealthLinkBC № 103а)

Медицинское обслуживание эвакуированных

Частицы дыма могут раздражать дыхательные пути. Если вы страдаете астмой, хроническим обструктивным заболеванием легких (ХОБЛ), раком легких или сердечными заболеваниями, вам следует следить за своими симптомами. Иногда задымленный воздух может увеличить риск некоторых инфекций для детей, младенцев, пожилых людей, беременных и людей с хроническими заболеваниями.

Рекомендуется немедленно обратиться за медицинской помощью, если вы испытываете более серьезные симптомы, такие как одышка, сильный кашель, головокружение, боль в груди или учащенное сердцебиение.

Для получения информации по несрочным медицинским вопросам и рекомендаций позвоните по номеру 8-1-1, чтобы поговорить с [координатором службы здравоохранения](#). Координатор поможет вам найти нужную информацию или свяжет вас с [дипломированной медсестрой](#), [дипломированным диетологом](#), [квалифицированным специалистом по лечебной гимнастике](#) или [фармацевтом](#).

Рецептурные препараты

Во время чрезвычайного положения фармацевты могут выдавать препараты без рецепта, чтобы сохранить здоровье и безопасность населения. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт [Колледжа фармацевтов Британской Колумбии \(College of Pharmacists of British Columbia\)](#) – [Получение препаратов, которые могут вам понадобиться во время чрезвычайного положения](#).

Клиники без предварительной записи

Чтобы найти клинику без предварительной записи в вашем районе, выполните поиск в [Справочнике HealthLink BC](#) или позвоните по номеру 8-1-1, чтобы поговорить с координатором службы здравоохранения. Координаторы службы здравоохранения работают круглосуточно и без выходных.

Качество воздуха

Если в вашем районе делаются [предупреждения о качестве воздуха](#) и вам трудно дышать или у вас свистящее дыхание, незамедлительно обратитесь за медицинской помощью.

Плохое качество воздуха может отрицательно сказываться на здоровье, особенно у детей, пожилых людей и людей с заболеваниями сердца и легких. Для получения дополнительной информации о качестве воздуха, включая текущие рекомендации по качеству воздуха, посетите следующие веб-сайты:

- [Правительство Британской Колумбии: качество воздуха в Британской Колумбии](#)
 - [Предупреждения о качестве воздуха](#)
 - [AirMap \(для регионов Metro Vancouver и Lower Fraser Valley\)](#)
- [Правительство Канады: качество воздуха и здоровье](#)
- [Твердые частицы и загрязнение воздуха](#) (файл HealthLinkBC № 65e)
- [Дым лесных пожаров и ваше здоровье](#)

Чтобы получить информацию о качестве воздуха от вашего органа здравоохранения, воспользуйтесь ссылками ниже:

- [Служба здравоохранения Interior Health: качество воздуха](#)
- [Служба здравоохранения Island Health: качество воздуха](#)
- [Служба здравоохранения Northern Health: качество воздуха](#)
- [Служба здравоохранения Vancouver Coastal Health: качество воздуха](#)

Прохладная температура в помещении во время действия предупреждения о качестве воздуха

Когда в вашем районе действует предупреждение о качестве воздуха, официальные лица могут порекомендовать вам не открывать окна и включать кондиционер (при наличии). Или они могут рекомендовать не открывать окна и не включать кондиционер. При закрытых окнах и выключенном кондиционере (если он у вас есть) вы должны предпринимать меры, чтобы не перегреться. Следите за конкретными рекомендациями для вашего района. Посетите веб-сайт [Качество воздуха в Британской Колумбии: предупреждения](#), чтобы получить актуальную информацию. Для получения дополнительной информации о том, как сохранять прохладу в помещении, посетите веб-страницу [Действия во время жары](#).

Как справляться со стрессом и травмой

Такие стихийные бедствия, как лесные пожары, могут повлиять на ваше эмоциональное здоровье не меньше, чем на физическое. Узнайте, как распознать признаки стресса или травмы у себя и членов своей семьи.

- [Детский ресурсный центр психического здоровья Британской Колумбии Kelty \(BC Children's Kelty Mental Health Resource Centre\)](#) (PDF, 450 КБ)
- [Распознавание травм у детей во время стихийных бедствий и устранение их последствий](#) (PDF, 1,91 МБ)
- [Признаки стресса](#)
- [Управление стрессовыми ситуациями](#)
- [Стресс у детей и подростков](#)
- [Управление стрессовыми ситуациями: как помочь ребенку справиться со стрессом](#)
- [Разговор в трудные времена: поддержка пострадавших от лесных пожаров в Британской Колумбии в 2017 г.](#)

После лесного пожара

Возвращение домой

Существуют меры, которые вы можете предпринять, чтобы облегчить и обезопасить свое возвращение после того, как ваши местные органы власти или правительство коренных народов сообщат, что вы можете безопасно вернуться домой.

- [Правительство Британской Колумбии: восстановление после лесного пожара](#)

Безопасность пищевых продуктов и качество воды

Если в вашем районе произойдет лесной пожар, у вас может быть отключена подача электроэнергии. В вашем районе или рядом с ним могут использоваться огнезащитные вещества, чтобы уменьшить размер пожаров и их воздействие. Узнайте, как защитить запасы воды и продукты питания в случае использования огнезащитных веществ или перебоев в подаче электроэнергии.

- [Дезинфекция питьевой воды](#) (файл HealthLinkBC № 49b)
- [Огнезащитные вещества: рекомендуемые меры предосторожности в отношении воды и продуктов питания](#) (PDF, 125 КБ)
- [Отключение электроэнергии на предприятиях общественного питания](#) (PDF, 258 КБ)
- [Качество воды и пищевых продуктов: информация для эвакуированных, возвращающихся после пожара](#) (PDF, 358 КБ)
- [Лесные пожары: влияние на качество питьевой воды](#) (файл HealthLinkBC № 49f)

Полезные веб-сайты

Центр контроля заболеваний Британской Колумбии

Центр контроля заболеваний Британской Колумбии (BCCDC) является официальным органом здравоохранения провинции. Он осуществляет руководство в области общественного здравоохранения на уровне провинции и страны посредством контроля, выявления, профилактики и консультаций.

Информация о дыме от лесных пожаров и его воздействии на здоровье, а также информация о том, как подготовиться к сезону лесных пожаров, представлены на следующих веб-сайтах:

- [BCCDC: дым лесного пожара](#)
- [BCCDC: система прогнозирования астмы в Британской Колумбии](#)

Правительство Британской Колумбии: окружающая среда и устойчивое развитие

Министерство охраны окружающей среды и устойчивого развития предоставляет информацию об охране окружающей среды, включая меры для обеспечения свежести, чистоты и здорового состояния воздуха и воды. Дополнительная информация о состоянии окружающего воздуха представлена на веб-сайте

- [Правительство Британской Колумбии: качество воздуха](#)

Министерство здравоохранения Канады (Health Canada)

Министерство здравоохранения Канады – это федеральное государственное учреждение, которое помогает канадцам поддерживать и улучшать свое здоровье. Дополнительная информация о качестве воздуха внутри помещений и под открытым небом, влиянии загрязнения воздуха и дыма от лесных пожаров на ваше здоровье представлена на веб-сайте

- [Правительство Канады: качество воздуха и здоровье](#)

Последнее обновление: ноябрь 2021 г.

Для получения дополнительной информации о темах HealthLinkBC посетите веб-сайт www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files или свое местное отделение общественного здравоохранения. Для получения информации по несрочным медицинским вопросам и рекомендаций в Британской Колумбии посетите веб-сайт www.HealthLinkBC.ca или позвоните по бесплатному телефону **8-1-1**. Номер для глухих и слабослышащих – **7-1-1**. По запросу предоставляются услуги перевода более чем на 130 языков.