

Лісові пожежі та ваше здоров'я

Щороку в Британській Колумбії відбуваються сотні чи навіть тисячі природних пожеж (їх також називають лісовими). Лісові пожежі можуть по-різному впливати на ваше здоров'я та безпеку: дим від природних пожеж здатен погіршити якість повітря; через відключення електроенергії можуть зіпсуватися ваші продукти харчування; якщо пожежа станеться близько від вашого будинку, вам доведеться евакуюватися. Завчасна підготовка до [лісових пожеж](#) допоможе вам убезпечити свою родину.

[Служба боротьби з лісовими пожежами Британської Колумбії \(BC Wildfire Service\)](#) публікує інформацію щодо [поточних лісових пожеж](#). Ви можете дізнатися про найбільш загрозові пожежі, якість повітря, рівень пожежної небезпеки тощо.

Дим від лісових пожеж містить безліч шкідливих домішок. Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт [Центра контролю захворювань Британської Колумбії \(BC Centre for Disease Control\): дим від лісових пожеж та ваше здоров'я](#).

Лісові пожежі та COVID-19

Забруднене повітря може подразнювати легені, спричиняти запалення і впливати на імунну відповідь. Через це вашому організму може бути важче боротися з респіраторними інфекціями, у тому числі з COVID-19. Щоб дізнатися більше про COVID-19 та лісові пожежі, відвідайте веб-сторінку [«Лісові пожежі» Центра контролю захворювань Британської Колумбії](#).

Якщо ви отримали вказівку евакуюватися з будинку через лісову пожежу чи іншу небезпеку, важливо дотримуватися всіх можливих заходів профілактики COVID-19. Щоб убезпечити себе:

- Тримайтеся на безпечній відстані від інших людей (6 футів або 2 метри)
- Регулярно мийте руки або використовуйте дезінфікуючий засіб для рук
- Кашляйте і чхайте в згин ліктя чи рукав
- Носіть маску всередині будівель, у замкнених приміщеннях та людних місцях
- Дотримуйтеся особливих заходів безпеки задля уникнення контакту з іншими людьми, якщо ви отримали вказівку евакуюватися й:
- у вас діагностовано COVID-19; або
- ви маєте симптоми застуди, грипу чи COVID-19, незалежно від ступеня їхньої тяжкості; або
- ви перебуваєте на самоізоляції після міжнародних поїздок чи потенційного контакту з хворими на COVID-19

Виконуйте такі дії:

- Дотримуйтесь усіх вказівок місцевих органів охорони здоров'я.
- Зареєструйтесь у Службі екстреної допомоги (Emergency Support Services) своєї громади, використовуючи [інструмент ERA](#). Або зателефонуйте до приймального центру Служби екстреної допомоги своєї громади (за наявності)
- Дотримуйтеся загальних [рекомендацій щодо евакуації в разі екстреної ситуації під час пандемії COVID-19](#), наданих Управлінням із надзвичайних ситуацій (Emergency Management) у Британській Колумбії
- Якщо для реєстрації ви прийдете до приймального центру особисто, обов'язково дотримуйтеся належної дистанції між людьми. Якщо у вас є маска або хустка, що закриває обличчя, вдягніть її. Це забезпечить додатковий захист людей навколо вас

За допомогою [інструмента для самостійної оцінки COVID-19](#) кожна людина із симптомами COVID-19 може дізнатися, чи потрібно їй здати аналіз для виявлення хвороби. Якщо вам потрібно здати аналіз після евакуації зі свого будинку, знайдіть найближчий центр тестування на COVID-19. Щоб дізнатися більше та знайти центр тестування, відвідайте веб-сторінку [Центра контролю захворювань Британської Колумбії, що містить інформацію щодо тестування](#).

Підготовка до надзвичайної ситуації

Є багато способів підготуватися [до настання](#) надзвичайної ситуації або стихійного лиха. [Під час](#) лісової пожежі ви можете стежити за симптомами, що виникають у вашому організмі, та дізнаватися актуальну інформацію про лісові пожежі у своєму районі й розпорядження щодо евакуації населення. [Після](#) лісової пожежі можуть виникнути такі проблеми, як погана якість повітря чи забруднена питна вода. Щоб дізнатися більше про підготовку до надзвичайних ситуацій, відвідайте веб-сайт:

- [Канадський Червоний Хрест \(Canadian Red Cross\): надзвичайні ситуації — підготовка та відновлення](#)

До настання лісової пожежі

Під час сезону лісових пожеж імовірно такі ситуації: закриття доріг; брак доступу до деяких товарів та послуг; евакуація мешканців вашої громади. Далі наведені посилання на джерела, які містять інформацію про те, як підготуватися до надзвичайної ситуації та залишатися в безпеці в разі оголошення або наказу про евакуацію.

- [Уряд Британської Колумбії \(BC Government\): як зібрати домашню аптечку та сумку з речами першої необхідності на випадок надзвичайної ситуації](#)
- [Уряд Канади \(Government of Canada\): приготуйтеся](#)
- [Підготовка до надзвичайної ситуації: вода та їжа](#)

- [Канадський Червоний Хрест: лісові пожежі — до, під час та після](#)

Якщо у вас є певні проблеми зі здоров'ям, для планування дій у разі надзвичайної ситуації відвідайте такі веб-сайти:

- [Дитяча лікарня Британської Колумбії \(BC Children's Hospital\): набір для виживання хворих на цукровий діабет у разі надзвичайної ситуації](#)
- [Організація боротьби з захворюваннями нирок Британської Колумбії \(BC Renal Agency\): підготовка до надзвичайних ситуацій](#)

Щоб дізнатися про захист своєї громади від лісових пожеж, відвідайте веб-сайт [FireSmart Canada: захист вашої громади від лісових пожеж](#).

Під час лісової пожежі

Дим від лісової пожежі може як вплинути на вас, так і не спричинити жодних проблем. Реакція кожної людини на дим залежить від її віку, стану здоров'я та тривалості перебування в задимленому регіоні. [Поширені симптоми](#) — подразнення очей, нежить, біль у горлі, легкий кашель, виділення мокротиння, свистяче дихання або головний біль. Із цими симптомами можна впоратися, не звертаючись за медичною допомогою.

Якщо після зменшення задимленості симптоми не зникають, зверніться до лікаря.

Далі наведені посилання на джерела, які містять інформацію про лісові пожежі в Британській Колумбії, їхнє місцезнаходження та дії в разі проведення евакуації:

- [Уряд Британської Колумбії: моніторинг лісових пожеж](#)
- [Уряд Британської Колумбії: що таке служби екстреної допомоги?](#)

Деякі органи охорони здоров'я Британської Колумбії надають інформацію щодо місцевих лісових пожеж:

- [Управління охорони здоров'я корінних народів \(First Nations Health Authority\): інформація про лісові пожежі](#)
- [Служба охорони здоров'я Island Health: лісові пожежі](#)
- [Служба охорони здоров'я Interior Health: лісові пожежі](#)

Інформація про евакуацію

Якщо у вашому районі діє наказ про евакуацію, або ви постраждали від пожежі, зверніться до місцевих органів влади для отримання екстреної допомоги. Щоб знайти координатора екстреної допомоги у своїй громаді, відвідайте веб-сайт [Реєстр органів місцевого самоврядування Британської Колумбії](#).

Якщо у вашій громаді чи поблизу виникне лісова пожежа, вас можуть евакуювати в безпечніше місце. Шляхи евакуації можуть змінюватися залежно від поширення пожежі. Щоб отримати актуальну інформацію щодо стану дорожніх шляхів у своїй громаді, відвідайте веб-сайт [DriveBC](#).

У разі евакуації людям похилого віку може знадобитися спеціалізована допомога. Нижче наведені джерела інформації про підготовку:

- [Догляд за літніми людьми в будинках-інтернатах у разі надзвичайної ситуації](#) (файл HealthLinkBC № 103c)
- [Інформація про евакуацію з регіону для людей похилого віку](#) (файл HealthLinkBC № 103a)

Надання медичної допомоги евакуйованим людям

Складові диму можуть подразнювати дихальні шляхи. Якщо ви страждаєте на астму, хронічне обструктивне захворювання легень (ХОЗЛ), рак легень або серцеві захворювання, обов'язково стежте за своїми симптомами. Задимлене повітря може збільшувати ризик деяких інфекцій у дітей, немовлят, людей похилого віку, вагітних жінок і людей із хронічними захворюваннями.

Якщо ви помітили в себе більш серйозні симптоми, наприклад, задишку, сильний кашель, запаморочення, біль у грудях або прискорене серцебиття, негайно зверніться за медичною допомогою.

Щоб отримати інформацію або рекомендації з нетермінових медичних питань, зателефонуйте за номером 8-1-1 до [координатора служби охорони здоров'я](#). Координатор допоможе вам знайти потрібну інформацію або зв'яже вас із [дипломованою медсестрою](#), [дієтологом](#), [спеціалістом із лікувальної гімнастики](#) або [фармацевтом](#).

Рецептурні препарати

Під час дії надзвичайного стану фармацевти можуть надавати препарати без рецепта, щоб забезпечити здоров'я та безпеку населення. Для отримання додаткової інформації відвідайте веб-сайт [Колегії фармацевтів Британської Колумбії \(College of Pharmacists of British Columbia\)](#) — [Отримання препаратів, які можуть знадобитися під час надзвичайного стану](#).

Клініки, що працюють без попереднього запису

Щоб знайти у своєму районі клініку, що працює без попереднього запису, виконайте пошук у [Реєстрі HealthLink BC](#) або зателефонуйте за номером 8-1-1 до координатора служби охорони здоров'я. Координатори служби охорони здоров'я працюють цілодобово та без вихідних.

Якість повітря

Якщо у вашому районі оголошено [попередження про погіршення якості повітря](#) й у цей час вам важко дихати чи ви помітили в себе свистяче дихання, негайно зверніться за медичною допомогою.

Погана якість повітря може негативно впливати на здоров'я, особливо в дітей, людей похилого віку та людей із захворюваннями серця чи легень. Щоб отримати додаткову інформацію щодо якості

повітря, у тому числі дізнатися поточні попередження щодо погіршення якості повітря, відвідайте такі веб-сайти:

- [Уряд Британської Колумбії: якість повітря в Британській Колумбії](#)
 - [Попередження щодо погіршення якості повітря](#)
 - [AirMap \(для районів Metro Vancouver та Lower Fraser Valley\)](#)
- [Уряд Канади: якість повітря та здоров'я](#)
- [Тверді частинки та забруднення атмосферного повітря](#) (файл HealthLinkBC № 65e)
- [Дим від лісових пожеж та ваше здоров'я](#)

Щоб отримати інформацію про якість повітря від вашого органу охорони здоров'я, скористайтеся посиланнями, наведеними нижче:

- [Служба охорони здоров'я Interior Health: якість повітря](#)
- [Служба охорони здоров'я Island Health: якість повітря](#)
- [Служба охорони здоров'я Northern Health: якість повітря](#)
- [Служба охорони здоров'я Vancouver Coastal Health: якість повітря](#)

Підтримання прохолодної температури в приміщенні під час попередження про погіршення якості повітря

Коли у вашому районі діє попередження про погіршення якості повітря, представники органів державної влади можуть порадишити вас зачинити вікна й увімкнути кондиціонер (за наявності). Також імовірна рекомендація зачинити вікна й не вмикати кондиціонер. Якщо в приміщенні зачинені вікна та вимкнений кондиціонер (за наявності), вам треба вжити спеціальних заходів, щоб не перегріватись. Слідкуйте за рекомендаціями для вашого району. Щоб отримати актуальну інформацію, відвідайте веб-сайт [Якість повітря в Британській Колумбії: попередження](#). Щоб дізнатися більше про те, як зберігати прохолоду в приміщенні, відвідайте веб-сторінку: [Поради щодо збереження здоров'я — дії під час спеки](#).

Як справлятися зі стресом та травмою

Стихійні лиха, зокрема, лісові пожежі, можуть впливати на ваше емоційне здоров'я так само, як і на фізичне. Дізнайтеся, як розпізнати ознаки стресу чи психологічної травми в себе та членів своєї родини.

- [Дитячий інформаційний центр психічного здоров'я Британської Колумбії \(Kelty Mental Health Resource Centre\)](#) (PDF, 450 КБ)
- [Розпізнавання та усунення психологічної травми в дітей під час стихійних лих](#) (PDF, 1,91 МБ)
- [Ознаки стресу](#)
- [Управління стресом](#)

- [Стрес у дітей та підлітків](#)
- [Управління стресом: як допомогти дитині впоратися зі стресом](#)
- [Спілкування у важкі часи: підтримка постраждалих під час лісових пожеж у Британській Колумбії у 2017 р.](#)

Після лісової пожежі

Повернення додому

Після того, як ваші місцеві органи влади або уряд корінних народів повідомлять, що ви можете безпечно повернутися додому, ви можете вжити деяких заходів, щоб ваше повернення було простішим і безпечнішим.

- [Уряд Британської Колумбії: відновлення після лісової пожежі](#)

Безпека харчових продуктів та якість води

У регіоні, де відбудеться лісова пожежа, імовірно відключення електроенергії. У вашій громаді або поблизу можуть використовувати вогнезахисні речовини, щоб зменшити обсяг займання та наслідки пожежі. Дізнайтеся, як захистити запаси води та продукти харчування в разі використання вогнезахисних речовин або відключення електроенергії.

- [Дезінфекція питної води](#) (файл HealthLinkBC № 49b)
- [Вогнезахисні речовини: рекомендовані заходи безпеки для захисту води та продуктів харчування](#) (PDF, 125 КБ)
- [Відключення електроенергії на підприємствах харчової промисловості](#) (PDF, 258 КБ)
- [Якість води та харчових продуктів: інформація для евакуйованих осіб, які повертаються після пожежі](#) (PDF, 358 КБ)
- [Лісові пожежі: вплив на якість питної води](#) (файл HealthLinkBC № 49f)

Корисні веб-сайти

Центр контролю захворювань Британської Колумбії

Центр контролю захворювань Британської Колумбії (BC Centre for Disease Control, BCCDC) — це офіційний орган охорони здоров'я провінції. Центр керує галуззю охорони здоров'я в провінції та країні, здійснюючи контроль, виявлення та профілактику хвороб. Також центр надає відповідні консультації.

Інформація про дим від лісових пожеж, його вплив на здоров'я, а також відомості про підготовку до сезону лісових пожеж представлені на веб-сайтах:

- [BCCDC: дим від лісової пожежі](#)
- [BCCDC: система прогнозування захворюваності на астму у Британській Колумбії](#)

Уряд Британської Колумбії: довкілля та сталий розвиток

Міністерство охорони довкілля та сталого розвитку (Ministry of Environmental Protection and Sustainability) надає інформацію про охорону навколишнього середовища, у тому числі відомості щодо дотримання норм свіжості та чистоти води й повітря. Щоб дізнатися більше про стан навколишнього повітря, відвідайте веб-сайт:

- [Уряд Британської Колумбії: якість повітря](#)

Міністерство охорони здоров'я Канади (Health Canada)

Міністерство охорони здоров'я Канади — це федеральна державна установа, яка допомагає канадцям підтримувати та покращувати стан свого здоров'я. Щоб дізнатися більше про якість повітря в приміщеннях та на вулиці, а також про вплив забруднювачів повітря та диму від лісових пожеж на ваше здоров'я, відвідайте веб-сайт:

- [Уряд Канади: якість повітря та здоров'я](#)

Останнє оновлення: листопад 2021 р.

Для отримання додаткової інформації на інші теми, яка міститься в файлах HealthLinkBC, відвідайте веб-сайт www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files або місцевий відділ охорони громадського здоров'я. Для отримання інформації щодо нетермінових медичних питань чи рекомендацій у Британській Колумбії відвідайте веб-сайт www.HealthLinkBC.ca або зателефонуйте за безкоштовним номером **8-1-1**. Номер телефону для глухих і слабочуючих **7-1-1**. За запитом надаються послуги перекладу більш ніж 130 мовами.