

## آتش سوزی ها و سلامتی شما

هر ساله در بریتیش کلمبیا صدها یا هزاران آتش سوزی رخ می دهد (که همچنین آتش سوزی های جنگلی نامیده می شوند). آتش سوزی می تواند به شیوه های گوناگون بر سلامتی و ایمنی شما تاثیر بگذارد: دود ناشی از آتش سوزی می تواند بر کیفیت هوا تاثیر بگذارد، قطع برق ممکن است غذا را خراب کند یا اگر آتش سوزی نزدیک به خانه شما باشد، ممکن است مجبور شوید آن را تخلیه کنید. آمادگی پیشاپیش برای [آتش سوزی](#) می تواند به شما کمک کند تا خانواده تان را سالم نگاه دارید.

[خدمات آتش سوزی بی سی](#) اطلاعات را در وبسایت [فعالیت های آتش سوزی فعلی](#) منتشر می کند. شما می توانید اطلاعاتی در مورد آتش سوزی هایی که خطرات ایمنی قابل ملاحظه ای ایجاد می کنند، کیفیت هوا، درجات خطر آتش سوزی و موارد دیگر بیابید.

دود ناشی از آتش سوزی در برگیرنده ی آلاینده های فراوانی است. برای آگاهی بیشتر، از مرکز کنترل بیماری های بی سی: [دود آتش سوزی و سلامتی شما](#) دیدن کنید.

دود ناشی از آتش سوزی در برگیرنده ی آلاینده های فراوانی است. برای آگاهی بیشتر، از [مرکز کنترل بیماری های بی سی: دود آتش سوزی و سلامتی شما](#) دیدن کنید.

### آتش سوزی ها و کووید-19

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا می تواند به ریه های شما آسیب برساند، و باعث التهاب و تغییر واکنش ایمنی شما شود. این امر می تواند مبارزه با آلودگی های تنفسی مانند کووید-19 را برای بدن شما دشوار کند. برای اطلاعات بیشتر در باره ی کووید-19 و آتش سوزی، صفحه ی [مرکز کنترل بیماری های بی سی در باره ی آتش سوزی](#) را ببینید. اگر به دلیل آتش سوزی یا خطر دیگری به شما دستور تخلیه ی خانه داده شده است، مهم است که تا حد ممکن اقدام های پیشگیری از کووید-19 را به کار ببندید. راه های سالم مانند عبارتند از:

- حفظ فاصله ی فیزیکی ایمن با دیگران (6 فوت یا 2 متر)
- شستن مرتب دستها یا استفاده از ضد عفونی کننده ی دست
- سرفه یا عطسه کردن بین آرنج یا آستین
- در مکانهای داخلی، بسته یا شلوغ ماسک بزنید
- اگر دستور تخلیه دریافت کرده اید و هر یکی از علامتهای زیر را دارید، به شدت احتیاط کنید تا از تماس با دیگران بپرهیزید:
- مبتلا به کووید-19 تشخیص داده شده اید، یا
- علامتهای شبه سرماخوردگی یا شبه آنفلوآنزا دارید، مهم نیست که چه مقدار خفیف باشند، یا
- پس از سفر بین المللی یا احتمال قرارگیری در معرض کووید-19، خود را قرنطینه کرده اید

لطفاً اقدام ها زیر را حتماً انجام دهید

- از تمام راهنمایی های اعلام شده توسط مقامهای بهداشتی محلی پیروی کنید
- با استفاده از ابزار [ERA](#)، نام خود را در سامانه خدمات حمایت اورژانسی ثبت کنید. یا، اگر تلفن بخش پذیرش سامانه خدمات حمایت اورژانسی در اختیارتان قرار گرفته است با آن بخش تماس بگیرید
- از [راهنمای همگانی تخلیه اورژانسی در دوران کووید-19](#) صادر شده توسط مدیریت اورژانسی بریتیش کلمبیا پیروی کنید
- اگر ناگزیرید که شخصاً در محل پذیرش ثبت نام کنید، مهم است که فاصله ی فیزیکی مناسب را رعایت کنید. اگر ماسک یا پوشش صورت دارید، پوشیدن آن حفاظت بیشتری از دیگران به عمل می آورد

هر کسی که علائم کووید-19 داشته باشد می‌تواند با استفاده از ابزار خود ارزیابی کووید-19، بررسی کنید که نیاز به آزمایش دارید یا خیر. اگر نیاز به آزمایش دارید و از خانه و محل زندگی خود تخلیه شده‌اید، نزدیکترین مرکز تجمع کووید-19 را ببینید. برای اطلاعات و یافتن یک مرکز، از صفحه‌ی [اطلاعات آزمایش مرکز کنترل بیماری‌های بی‌سی](#) دیدن کنید.

## آمادگی اورژانسی

کارهای فراوانی می‌توانید انجام دهید تا **قبل** از وضعیت اورژانسی یا فاجعه آماده باشید. **در هنگام** آتش سوزی، می‌بایست به دنبال نشانه‌ها باشید و بدانید که آخرین اطلاعات در مورد آتش سوزی در محلاتان، از جمله دستورهای تخلیه‌ی محل را از کجا بگیرید. **پس از** آتش سوزی، ممکن است با مسائلی مانند کیفیت بد هوا یا آب آلوده مواجه شوید. برای اطلاعات بیشتر در باره‌ی آمادگی اورژانسی از پیوند زیر دیدن کنید:

- [صلیب سرخ کانادا: آماده باشید - آمادگی اورژانسی و بهبود](#)

## قبل از آتش سوزی

آمادگی برای شرایط اورژانسی

در طول آتش‌سوزی‌های فصلی ممکن است جاده‌ها بسته شوند، ممکن است دسترسی شما به منابع و برخی خدمات قطع شود یا ممکن است شهر شما تخلیه شود. بیاموزید که چگونه برای شرایط اورژانسی و ایمن ماندن در صورت هشدار یا دستور تخلیه آماده شوید.

- [دولت استانی بی‌سی: چگونه ساخت یک بسته‌ی اورژانسی خانوار و کیف آماده برای رفتن](#)
- [دولت کانادا: آماده شوید](#)
- [آمادگی برای شرایط اورژانسی: تمرکز بر روی آب و غذا](#)
- [صلیب سرخ کانادا: آتش سوزی - قبل، در حین و پس از آن](#)

برای برنامه‌ریزی اورژانسی برای افراد مبتلا به بیماری‌های خاص، پیوندهای زیر را ببینید:

- [بیمارستان کودکان بی‌سی: بسته‌ی بقای اورژانسی برای دیابت](#)
  - [سازمان کلیه بی‌سی: آمادگی برای شرایط اورژانسی](#)
- برای اطلاعات در مورد حفاظت از جامعه خود در برابر آتش سوزی، از وبسایت [کانادای هوشیار برای آتش‌سوزی، حفاظت از جامعه خود در برابر آتش‌سوزی](#) دیدن کنید.

## در طول آتش‌سوزی

دود آتش سوزی ممکن است بر شما تاثیر منفی داشته یا نداشته باشد. واکنش هر فرد در برابر دود بستگی به سن، سلامت، سن و قرار گرفتن در معرض آن دارد. [نشانه‌های رایج](#) عبارتند از التهاب چشم، آبریزش بینی، گلودرد، سرفه خفیف، تولید خلط، خس خس سینه یا سردرد. ممکن است بتوانید این علائم را بدون مراجعه به مراکز پزشکی کنترل کنید.

اگر علائم بعد از اقدام به کاهش میزان قرار گرفتن در معرض دود بهبود نیافتند، با یک متخصص پزشکی صحبت کنید. اطلاعات مربوط به آتش سوزی در بی‌سی، از جمله مناطق آتش سوزی و کارهای که باید در صورت تخلیه شدن انجام دهید را با مراجعه به منابع زیر بیابید:

- [نقشه تعاملی آتش سوزی‌های فعال](#)
- [اطلاعاتی برای ساکنان و تخلیه شدگان ناشی از آتش سوزی](#)

برخی از ادارت بهداشت در بی‌سی اطلاعات محلی در مورد آتش سوزی ارائه می‌دهند:

- [اداره بهداشت بومیان - اطلاعات مربوط به آتش سوزی](#)
- [اداره بهداشت آیلند- آتش سوزی‌ها](#)
- [اداره بهداشت اینتریور - حوادث آتش‌سوزی](#)

## اطلاعات تخلیه

اگر به شما دستور تخلیه داده شده است یا تحت تاثیر آتش سوزی قرار گرفته‌اید، لطفاً با اداره محلی خود تماس بگیرید تا خدمات اورژانسی را دریافت کنید. برای پیدا کردن هماهنگ کننده‌ی برنامه اورژانسی برای جامعه خود، به [راهنمای اطلاعات مدنی بی‌سی](#) مراجعه کنید.

اگر آتش سوزی در منطقه شما یا نزدیکی شما وجود داشته باشد، ممکن است به یک منطقه امن تر تخلیه شوید. آتش سوزی می‌تواند مسیرهای تخلیه را تحت تاثیر قرار دهد. برای آخرین به روز رسانی‌ها در مورد شرایط رانندگی در منطقه خود، وبسایت [DriveBC](#) را ببینید.

سالمندان ممکن است در صورت تخلیه نیاز به حمایت ویژه داشته باشند. بیاموزید که چه می‌توانید بکنید تا آماده باشید.

- [مراقبت اورژانسی از سالمندان ساکن در مراقبتگاه‌های مسکونی \(HealthLinkBC File # 103c\)](#)
- [اطلاعات تخلیه محل سکونت برای سالمندان \(HealthLinkBC File # 103a\)](#)

## مراقبت بهداشتی برای تخلیه شدگان

ذرات معلق ناشی از دود می‌توانند مجاری تنفسی را تحریک کنند. اگر سابقه آسم، اختلال ریوی مزمن (COPD)، سرطان ریه یا مشکلات قلبی دارید، باید علائم بیماری خود را زیر نظر داشته باشید. گاهی اوقات هوای دودآلود ممکن است خطر ابتلا به برخی از عفونت‌ها را برای کودکان، نوزادان، سالمندان، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن افزایش دهد.

اگر علائم شدیدتری از جمله تنگی نفس، سرفه شدید، سرگیجه، درد قفسه سینه یا تپش قلب دارید، توصیه می‌شود که بی‌درنگ به پزشک مراجعه کنید.

برای اطلاعات یا توصیه‌های غیر اورژانسی بهداشتی، با **1-1-8** تماس بگیرید تا با [راهنمای خدمات بهداشتی](#) صحبت کنید. راهنما به شما کمک می‌کند تا اطلاعاتی که می‌خواهید را پیدا کنید یا شما را به یک [پرستار رسمی](#)، [کارشناس رسمی تغذیه](#)، [متخصص ورزش حرفه‌ای](#) یا [داروساز](#) ارجاع می‌دهد.

## داروهای تجویزی

در هنگام شرایط اورژانسی، داروسازان می‌توانند برای اطمینان از سلامت و ایمنی عمومی، دارویی را بدون نسخه ارائه دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر، از [کالج داروسازان بریتیش کلمبیا](#) - ارائه دهنده‌ی تداوم مراقبت از بیماران در حالت [اورژانسی](#) دیدن کنید.

## کلینیک‌های بدون وقت قبلی

برای پیدا کردن یک کلینیک بدون نیاز به وقت قبلی در منطقه خود، [فهرست HealthLink BC](#) را جستجو کنید یا با شماره **1-1-8** تماس بگیرید تا بتوانید با یک راهنمای خدمات بهداشتی در هر زمان از روز، و در هر روز از سال گفت‌وگو کنید.

## کیفیت هوا

اگر توصیه‌های کیفیت هوا در منطقه شما اعلان شده است و نفس کشیدن برای شما دشوار است یا سینه‌تان خس خس می‌کند، بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

کیفیت بد هوا می‌تواند به سلامت شما، به ویژه کودکان، افراد مسن و کسانی که دارای بیماری‌های قلبی و ریوی هستند، مضر باشد. برای اطلاعات بیشتر در مورد کیفیت هوا، از جمله توصیه‌های کنونی در مورد کیفیت هوا، روی پیوندهای زیر کلیک کنید.

- [کیفیت هوای بی‌سی](#)
    - [توصیه‌های کیفیت هوا](#)
    - [نقشه‌ی هوا \(برای مترو و نکوور و جوامع لوئر فریزر ولی\)](#)
  - [دولت کانادا: کیفیت هوا و بهداشت](#)
  - [آلودگی ذرات معلق و هوا در فضای باز \(HealthLinkBC File # 65e\)](#)
  - [دود ناشی از آتش‌سوزی و سلامتی شما](#)
- برای کسب اطلاعات مربوط به کیفیت هوا از اداره بهداشت محل خود، روی پیوندهای زیر کلیک کنید.
- [اداره بهداشت فریزر - کیفیت هوا](#)
  - [اداره بهداشت اینتریور - کیفیت هوا](#)
  - [اداره بهداشت آیلند - کیفیت هوا](#)
  - [اداره بهداشت نورثرن - کیفیت هوا](#)
  - [اداره بهداشت و نکوور کوستال - کیفیت هوا](#)

## خنک ماندن در داخل ساختمان در هنگام توصیه‌ی کیفیت هوا

هنگامی که توصیه‌ی کیفیت هوا در منطقه شما اعلان شده است، ممکن است مقامات توصیه کنند که پنجره‌های خود را بسته و سیستم تهویه مطبوع را (اگر داشته باشید) روشن کنید. یا ممکن است به شما توصیه کنند که پنجره‌های خود را ببندید و تهویه مطبوع را خاموش کنید. هنگامی که پنجره شما بسته است و سیستم تهویه مطبوع خاموش است (یا تهویه مطبوع ندارید)، باید برای خنک نگه داشتن خود مراقبت ویژه‌ای به عمل بیاورید. اطمینان حاصل کنید که از آخرین توصیه‌های ویژه‌ی منطقه‌ی خود مطلع باشید. برای اطلاعات کنونی، از [کیفیت هوای بی‌سی - توصیه‌ها](#) دیدن کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی خنک ماندن در داخل ساختمان، از ویژگی بهداشتی [مقابله با گرما](#) دیدن کنید.

## مقابله با استرس و تروما

بلاای طبیعی، مانند آتش‌سوزی، می‌توانند بر روی سلامت احساسی شما به اندازه سلامت جسمی شما تأثیر بگذارند. بیاموزید که برای شناخت علائم استرس یا تروما در خود و خانواده‌تان چه کاری می‌توانید انجام دهید.

- [مرکز منبع بهداشت روان کودکان کنتی در بی‌سی \(بی‌دی‌اف 450 کیلوبایت\)](#)
- [تشخیص و درمان تروما در کودکان در هنگام بلاای طبیعی](#)
- [نشانه‌های استرس](#)
- [مدیریت استرس](#)
- [استرس در کودکان و نوجوانان](#)
- [مدیریت استرس: کمک به فرزندی که استرس دارد](#)
- [صحبت در زمانهای دشوار: پشتیبانی از کسانی که تحت تأثیر آتش‌سوزی‌های سال 2017 بی‌سی قرار گرفتند](#)

## پس از آتش‌سوزی برگشتن به خانه

زمانی که دولت محلی یا دولت بومیان به شما اعلام کند که شرایط برای بازگشت شما به خانه امن است، می‌توانید اقداماتی انجام دهید تا این گذار را راحت‌تر و مطمئن‌تر نمایید.

- [بازگشت به خانه پس از آتش‌سوزی](#)

### ایمنی غذایی و کیفیت آب

اگر در منطقه شما آتش‌سوزی روی داده باشد، ممکن است برق در محل زندگی شما قطع شود. ممکن است در محل زندگی شما یا نزدیکی شما از بازدارنده‌های آتش استفاده شود تا از شدت آن بکاهد و تأثیر آتش‌سوزی را کاهش دهد. بیاموزید که چگونه از منابع آب و مواد غذایی تأثیر پذیرفته از بازدارنده‌های حرارتی یا قطع برق حفاظت کنید.

- [گندزدایی از آب آشامیدنی \(HealthLinkBC File # 49b\)](#)
- [بازدارنده‌های آتش: توصیه‌های احتیاطی برای آب و غذا](#)
- [قطع برق و امکانات غذایی](#)
- [کیفیت آب و مواد غذایی: اطلاعاتی برای تخلیه شدگانی که پس از آتش‌سوزی بر می‌گردند](#)
- [آتش‌سوزی: تأثیرهای آن بر کیفیت آب آشامیدنی \(File HealthLinkBC # 49f\)](#)

### وبسایتهای مفید

مرکز کنترل بیماریهای بی‌سی (BCCDC) یکی از سازمانهای خدمات بهداشت استانی است. آنها از طریق نظارت، کشف، پیشگیری و مشاوره در زمینه‌ی بهداشت همگانی در سطح استانی و ملی رهبری می‌کنند. اطلاعات در باره‌ی دود آتش‌سوزی و اثرات آن بر سلامتی، از جمله اطلاعات در باره‌ی چگونگی آمادگی برای فصل آتش‌سوزی را می‌توان در پیوندهای زیر یافت:

- [BCCDC: دود آتش‌سوزی](#)
- [BCCDC: سیستم پیش‌بینی آسم](#)

### حکومت بی‌سی: محیط زیست و پایداری

وزارت حفاظت و پایداری محیط زیست اطلاعاتی در باره‌ی مراقبت از محیط زیستمان ارائه می‌دهد که شامل پاک، تمیز و سالم نگاه داشتن هوا و عرضه‌ی آب می‌شود. برای آگاهی بیشتر از وضعیت هوا پیرامونمان، از پیوند زیر دیدن کنید:

- [دولت بی‌سی: کیفیت هوا](#)

### اداره بهداشت کانادا

اداره بهداشت کانادا یک سازمان دولت فدرال است که مسئول کمک به کانادایی‌ها برای حفظ و بهبود سلامتی‌شان است. در مورد کیفیت هوای داخل و خارج، تأثیرهای آلودگی هوا بر سلامتی، دود آتش‌سوزی و سلامتی خودتان، بیشتر بیاموزید:

- [دولت کانادا: کیفیت هوا و بهداشت](#)

آخرین بازبینی: ژوئن 2021