

## 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, mắt 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 Dịch vụ về 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 Dịch vụ về 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 truy cập: [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.

- [Hội Chữ thập Đỏ Canada: Cháy rừng - Trước, Trong & Sau](#)
- [Chính quyền British Columbia: Chuẩn bị Bộ Đồ dùng cho Trường hợp Khẩn cấp và Túi xách đựng Đồ dùng Lấy Mang đi \(Grab-and-Go Bag\)](#)
- [Chính quyền British Columbia: Chuẩn bị sẵn sàng trước khi xảy ra cháy rừng](#)
- [Chính phủ Canada: Chuẩn bị Sẵn sàng](#)

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 ngay lập tức.

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

- [Cơ quan Y tế Bản địa \(First Nations Health Authority\): Ứng phó với Cháy rừng](#)
- [Cơ quan Y tế Fraser \(Fraser Health\): Khói từ cháy rừng](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): Cháy rừng](#)
- [Cơ quan Y tế vùng Đảo \(Island Health\): Cháy rừng](#)
- [Cơ quan Y tế phía Bắc \(Northern Health\): Cháy rừng và sức khỏe của bạn](#)
- [Cơ quan Y tế Duyên hải Vancouver \(Vancouver Coastal Health\): Khói từ cháy rừng](#)

## Thông tin về Di tản

[Emergency Info BC](#) hoạt động trong các trường hợp khẩn cấp một phần và toàn diện của tỉnh và sẽ chia sẻ thông tin sự kiện trong các trường hợp khẩn cấp. 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.

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

- [Chính quyền British Columbia: Đảm bảo an toàn trong một vụ cháy rừng](#)
- [Chính quyền British Columbia: Dịch vụ Hỗ trợ Khẩn cấp là gì?](#)

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.

## Chất lượng Không khí

### Ở Trong nhà Mát mẻ khi Chất Lượng Không khí Kém

Khi chất lượng không khí trong khu vực của bạn kém, 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. Nếu không khí có mùi khói và bạn thấy khó thở, hãy tìm kiếm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.

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 mẻ trong nhà, hãy xem Bản tin Sức khỏe [Đánh bại Cái nóng](#) của chúng tôi.

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:

- [Chính quyền British Columbia: Không khí](#)

- [Chính quyền British Columbia: Tin tức về chất lượng không khí ở B.C.](#)
- [Chính phủ Canada: Chất lượng không khí và sức khỏe](#)
- [Chính phủ Canada: Ứng dụng WeatherCAN trên điện thoại thông minh](#)
- [Metro Vancouver: Bản đồ 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 Fraser \(Fraser Health\): Chất lượng Không khí](#)
- [Cơ quan Y tế Nội địa \(Interior Health\): 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](#)

## **Đối phó với Căng thẳng và Sang chấn Tâm lý**

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](#)
- [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 British Columbia: 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 First Nations \(First Nations Health Authority\): Trở về Nhà Sau Cháy rừng](#) (PDF 358 KB)
- [Chính phủ Canada: An toàn Thực phẩm trong Trường hợp Khẩn cấp](#)
- [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](#)
- [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 5 năm 2023

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.