



ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਰ Health Effects of Wildfire Smoke

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਇੱਕ ਬੜਾ ਜਟਿਲ ਮਿਸ਼ਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੈਸਾਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਬਰੀਕ ਕਣ (2.5 ਪੀ.ਐੱਮ.) ਅਤੇ ਗੈਸਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਰਬਨ ਮੋਨੋਆਕਸਾਈਡ, ਨਾਈਟਰੋਜਨ ਆਕਸਾਈਡ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਪਸ਼ੀਲ ਆਰਗੈਨਿਕ ਕੰਪਾਊਂਡ। ਇਹ ਮਿਸ਼ਰਨ ਬਾਲਣ, ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਅੱਗ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਮੁਤਾਬਿਕ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੰਗਲੀ ਧੂੰਏਂ ਕਾਰਨ ਹਵਾ ਦੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਬੀ.ਸੀ. ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ।



ਹਾਲਾਂਕਿ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਆਵਾਜਾਈ (ਬੱਸਾਂ, ਕਾਰਾਂ ਆਦਿ) ਜਾਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਦੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

- ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਕਾਰਨ ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੂਨ ਵਿਚ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗਲੇ ਵਿਚ ਸੋਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।
- ਇਸ ਦੇ ਆਮ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਾਰਸ਼, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਗਲਾ ਖ਼ਰਾਬ, ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਖੰਘ, ਖੰਘਾਰ ਆਉਣੇ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਹ ਲੱਛਣ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਕੁੱਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਲੱਛਣ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ, ਬਹੁਤ ਖੰਘ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਵੋ।
- ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਕੁੱਝ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਮੂਨੀਆ ਕੋਵਿਡ-19 ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ।

- ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪੋਰਟੇਬਲ ਯੰਤਰ ਜਿਸ ਵਿਚ HEPA ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਵੇ ਉਹ ਘਰ ਅੰਦਰੋਂ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਕਣ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿਸਟਮ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵੱਖਰੇ ਫਿਲਟਰ ਵਰਤ ਕੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਧੂੰਏਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣੇ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਲਈ ਕੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ।
- ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀਆਂ, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਪਿੰਗ ਮਾਲਾਂ ਵਿਚ ਅਕਸਰ ਠੰਢੀ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤੀ ਹਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਬਾਹਰਲੇ ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਸਮੇਂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ ਵਾਲੀ ਸੈਟਿੰਗ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨਾ ਆਏ।
- ਵੱਡੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੂੰਆਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਧੂੰਏਂ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਵਰਜਸ਼ ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ।
- ਜੇ ਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਦਦ ਲਈ ਵਰਕਸੇਫ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ <https://u.nu/4v18> ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

FOR MORE INFORMATION bccdc.ca/wildfiresmoke

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦਾ ਅਸਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ



ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਲਈ ਖਾਸਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਵਾ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਘਟ ਆਉਣ।

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ** ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾਂ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਲੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ (COPD) ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਧੂੰਏਂ ਵਾਲੀ ਹਵਾ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸ਼ੂਗਰ, ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ।
- ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। **ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੋਰਟੇਬਲ ਯੰਤਰ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।**
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਫੇਫੜੇ ਬੜੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਖ਼ਾਸਕਰ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਘਟਾ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਬੇਸ਼ੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ।

ਜੰਗਲ ਦੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਅਸਥਾਈ ਅਸਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਦੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੇ ਸੁਧਾਰ ਨਾਲ ਆਪੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੌਸਮੀ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕੋਈ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਇਸ ਬਾਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਖੋਜ ਹੋਈ ਹੈ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਰ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਤਰੀਕਾ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸੰਪਰਕ ਘਟਾਉਣਾ ਹੀ ਹੈ।
- ਨਿਆਣੇ, ਅਣਜੰਮੇ ਬੱਚੇ, ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਰੁਕਾਵਟ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦਮਾਂ ਹੈ ਜਾਂ COPD ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਅਤੇ ਤੀਬਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਲ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿਗਿਆਨੀ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜੰਗਲੀ ਅੱਗ ਦੇ ਧੂੰਏਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅਬਾਦੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

LAST UPDATED: MAY 2021 - PUNJABI

FOR MORE INFORMATION bccdc.ca/wildfiresmoke