

## الاستعداد لموسم انتشار دخان حرائق الغابات

## How to Prepare for the Wildfire Smoke Season

حرائق الغابات وسحب الدخان هي مظهر طبيعي في بريتيش كولومبيا خلال فصل الصيف، لكن مواسم الحرائق بدأت تزداد طولاً وشدة. لا يمكننا التنبؤ بوقت اندلاع حرائق هائلة في الغابات، لهذا سيكون من الأفضل الاستعداد للدخان قبل أن يبدأ الموسم.



انتبه للأشخاص الذين يحتاجون إلى عناية إضافية.



أفضل وسيلة للحفاظ على صحتك هي تقليل التعرض لدخان حرائق الغابات.

قد يكون بعض الأشخاص أكثر حساسية من غيرهم تجاه الدخان، كالمصابين بأمراض مزمنة مثل الربو أو أمراض القلب أو داء السكري، فضلاً عن السيدات الحوامل، والأطفال الصغار والرُضع، وكبار السن، والفئات المهمشة.

- إذا كنت تعاني أنت أو أي فرد من أفراد عائلتك من مرض مزمن، تعاون مع طبيبك لوضع خطة خلال فترة انتشار الدخان.
- إذا كنت تتناول أدوية إنقاذ، فتأكد من توفير كمية كافية في المنزل، واحرص على حملها معك خلال موسم حرائق الغابات. ضع خطة واضحة للآخرين لاتباعها إذا لم تنجح أدوية الإنقاذ في السيطرة على مرضك.
- إذا كنت تنتظرين مولوداً أو تعتنين بطفل رضيع خلال أشهر الصيف، فعليك وضع خطة للحد من التعرض للدخان.

- يقضي أغلب الأشخاص 90% من وقتهم في الداخل، لذا من المهم الحفاظ على نظافة الهواء الداخلي.
- بادر بشراء أحد أجهزة تنقية الهواء المتنقلة التي تستخدم مرشحات HEPA لإزالة الدخان وتنقية الهواء الداخلي. قم بالبحث عن جهاز تنقية يلئم احتياجاتك.
- إذا كان لديك نظام تدفئة هواء مركزي، فيمكنك التحدث مع موفر الخدمة حول المرشحات والإعدادات التي تستخدمها في فترات انتشار الدخان.
- ابحث في مجتمعك عن الأماكن ذات الهواء النقي، مثل المكتبات، ومراكز المجتمع، ومراكز التسوق، التي يتوفر بها نظام تنقية وتبريد للهواء.

## الفئات الأكثر تضرراً



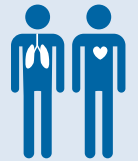
كبار السن



الأطفال الصغار والرُضع



السيدات الحوامل



المصابون بأمراض الرئة/القلب المزمنة



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority



## بعض وسائل الحد من التعرض للدخان وتجنب الآثار الصحية في حالة الأشخاص الذين يقضون الوقت خارج المنزل.



- إذا كنت تعمل بالخارج، ننصحك بمراجعة الموارد التي توفرها WorkSafe BC على الموقع <https://u.nu/4vl8>
- إذا كنت تعتني بمجموعات من الأطفال أو تخطط لفعالية في الخارج، فتأكد من وضع خطة طوارئ في حالة انتشار الدخان.
- تذكر أنك كلما تنفست بعمق، زادت كمية الدخان التي تستنشقها. تنفس بهدوء للحد من التعرض للدخان. <https://u.nu/u3j5d>

- خارج البر الرئيسي، اشترك في خدمة اشترك جودة الهواء لاستلام تنبيهات في رسائل نصية أو عبر البريد الإلكتروني. <https://u.nu/e3xtf>
- داخل البر الرئيسي، اشترك في خدمة اشترك مترو فانكوفر لاستلام تنبيهات عبر البريد الإلكتروني. <https://u.nu/7gwgj>
- توفر الخريطة الحالية مؤشر جودة الهواء والصحة (AQHI) رسائل خاصة بالحالة الصحية. <https://u.nu/p-39>
- يمكنك تثبيت تطبيق AQHI Canada على جهازك الذي يعمل بنظام Android أو iOS لمراقبة منطقتك، واستلام إشعارات عند تغير جودة الهواء. <https://u.nu/6ce1>
- إذا كنت تعيش في منطقة لا تخضع لقراءة مؤشر AQHI، تحقق من الخريطة الحالية لتركيزات الجسيمات الدقيقة ( $PM_{2.5}$ ). <https://u.nu/lamf>
- تعرض خدمة FireWork Forecast خرائط للأثار المحتملة للدخان خلال 72 ساعة قادمة. <https://u.nu/rmzk>
- تتابع خريطة حرائق الغابات المندلعة الوضع الحالي في المقاطعة. <https://u.nu/zsrj>
- غالبًا ما تندلع حرائق الغابات الشديدة عندما تكون درجات الحرارة مرتفعة جدًا في الخارج، الأمر الذي قد يؤثر على صحتك. ننصحك بتثبيت تطبيق WeatherCAN لاستلام إشعارات حول الدخان، ودرجات الحرارة الشديدة، وغيرها من أخبار الطقس المهمة. <https://u.nu/an9l>



هناك عدة وسائل متاحة لمساعدتك على فهم تأثير الدخان على جودة الهواء. تساعدك مصادر المعلومات الموثوقة على حماية نفسك.



First Nations Health Authority  
Health through wellness

