

# دخان حرائق الغابات

لدى بعض الأشخاص حساسية خاصة تجاه الآثار الصحية لدخان حرائق الغابات. يجب على المسنين، والرضع والأطفال الصغار، والحوامل والأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة أخذ المزيد من الحيطة.



## علامات أشد حدة

- تسارع ضربات القلب
- ضيق في التنفس
- ألم في الصدر
- سعال شديد
- الشعور بالدوخة (أو الدوار)
- أزيز

## العلامات الشائعة

- العيون المتقرحة والعيون الدامعة
- سيلان الأنف
- إتهاب الحلق
- سعال
- إتهاب الرئة
- صداع

يحتاج أي شخص تظهر عليه هذه العلامات إلى المساعدة الطبية.



إن أفضل طريقة لحماية صحتك هو  
التقليل من تعرضك إلى دخان حرائق الغابات.



## تحقق

- لاحظ كيف تشعر.
- بادر بمراقبة علامات آثار الدخان في الأشخاص الذين هم حولك.

## شرب الكثير من السوائل

- بادر بشرب كمية كبيرة من الماء.
- أعط الماء إلى الأشخاص الموجودين في رعايتك.

## بادر بتقليل التعرض

- بادر بتقليل الأنشطة البدنية في الهواء الطلق.
- إبق في الداخل عندما يكون الدخان كثيفاً.



## خطط مسبقاً

- تحقق بانتظام من أحدث قراءات وتنبهات جودة الهواء المحلي.



## التبريد والتصفية

- بادر بتصفية الهواء الداخلي من خلال ضبط نظام التكييف المركزي الحالي، أو إستخدام منظفات الهواء المتنقلة مع مرشحات هيبا عالية الكفاءة.
- تأكد من غلق الشبابيك والأبواب في الأوقات التي يكون الدخان فيه كثيفاً.
- في الأيام شديدة الحرارة:
- إجعل درجة الحرارة في الداخل في مستوى ملائم.
- إجعل أماكن باردة بهواء نقي من خلال إستخدام أجهزة التكييف ومرشحات الهواء المتنقلة عالية الكفاءة.



\* ملاحظة: من الممكن أن تشكل الحرارة الشديدة خطراً على صحتك.

بادر بمعرفة المزيد عن الأمراض المرتبطة بالحرارة، والإستعداد لموسم الحرارة، والمحافظة على صحتك في الحرارة وذلك بزيارة:  
[fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/sun-safety](http://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/sun-safety)

أبريل/  
نيسان  
2021

أثناء أشهر الصيف يمكن أن تكون الحرارة ودخان حرائق الغابات مصدر قلق صحي. لمعرفة المزيد عن جودة الهواء، بادر بزيارة:  
[fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality](http://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality)