

ரயரில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகை

சமூக விபரத் தாள்

ரயரில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகைக்கு ஆட்படக்குடிய உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும், உங்கள் கவனிப்பிலுள்ள எவரின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதை நீங்கள் அறியும் விதமாக, Department of Health and Human Services ஆனது இந்தப் பொதுவான தகவலைத் தயாரித்துள்ளது.

குறிப்பான தீ அல்லது அவசரநிலைச் சம்பவம் பற்றிய தகவலுக்கு, அறிவித்தல்களைப் பெற உங்கள் உள்ளூர் அவசரநிலை வானொலி நிலையத்தைக் கேளுங்கள் அல்லது www.emergency.vic.gov.au என்ற இணையத்தளத்தைப் பாருங்கள்.

நீங்கள் அவசரநிலையான கட்டத்தில் இருந்தால், அம்புலன்ஸ் உத்தியோகத்தர்கள், காவல்துறை அல்லது தீயணைப்புச் சேவைகள் போன்ற அவசரநிலைச் சேவைகளின் வழிமுறைகளை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள்.

ரயரில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகை பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள்

- ரயர்கள் வல்கனைஸ் செய்யப்பட்ட இறப்பர், எஃகு, ரெக்ஸ்ரைல்கள் ஆகியவற்றால் ஆனது. ரயர்கள் எரியும் போது பெரிய அளவுகளில் தடித்த கறுப்பு புகை உருவாகிறது, அதை அணைப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.
- ரயரில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகையில் நுண் துணிக்கைகள், கந்தக ஒட்சைடுகள், காபனோரொட்சைட், ஆவியாகக்கூடிய சேதனச் சேர்வைகள், பலவளைய நறுமண ஐதரோகாபன்கள் உட்பட பல பதார்த்தங்கள் உள்ளன.
- ரயர் எரியும் பகுதியில் நீங்கள் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லையென்றால், அங்கு ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து விலகி இருங்கள். நீங்கள் நெருப்புக்கு அருகில் வசித்தால் அல்லது வேலை செய்தால், சாத்தியமான வரை புகையைத் தவிருங்கள். புகையிலிருந்து விலகி வீட்டுக்கு உள்ளேயே இருங்கள், உடல் செயற்பாட்டைக் குறையுங்கள். யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடியே வைத்திருங்கள்.
- நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை பற்றிய ஒழுங்குமுறையான அறிவித்தல்களைப் பெற உங்கள் உள்ளூர் அவசரநிலை வானொலி நிலையத்தைக் கேளுங்கள் அல்லது www.emergency.vic.gov.au-ஐப் பாருங்கள்
- ஆஸ்த்மா போன்ற இதய அல்லது நுரையீரல் நோயுள்ளவர்கள், குழந்தைகள் (14 வயது வரை), கர்ப்பிணிகள் மற்றும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இந்தப் புகையைச் சுவாசிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளால் அதிக இலகுவாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள்.
- உங்களுக்கு இதய அல்லது நுரையீரல் நோய் இருந்தால், மருத்துவர் அறிவுறுத்தியவாறு உங்கள் மருந்தை எடுங்கள். ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் தமது தனிப்பட்ட ஆஸ்த்மா செயல் திட்டத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும், நிவாரணி மருந்தைக் கையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும்.
- புகைக்கு வெளிக்காட்டப்பட்டதால் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் கவனிப்பிலுள்ள எவருக்கும் அறிகுறிகள் ஏதும் ஏற்பட்டால், NURSE-ON-CALL-ஐ 1300 60 60 24 என்ற இலக்கத்தில் அழையுங்கள் அல்லது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.
- சுவாசிப்பதில் சிரமம், இழுப்பு அல்லது மார்பில் இறுக்கம் முதலியவை ஏற்படுகின்ற எவரும் உடனடி மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும் - இதற்காக 000-ஐ அழையுங்கள்.

ரயர்கள் எவற்றால் ஆனவை?

ரயர்கள் வல்கனைஸ் செய்யப்பட்ட இறப்பர், எஃகு, ரெக்ஸ்ரைல்கள் ஆகியவற்றால் ஆனது.

ரயர்கள் எரியும் போது பெரிய அளவுகளில் தடித்த கறுப்பு புகை உருவாகிறது. அதை அணைப்பது கடினமாக இருக்கலாம்.

ரயரில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகையில் என்ன உள்ளது?

ரயரில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகை:

- அந்த இடத்தைச் சுற்றியும் அருகிலுள்ள இடங்களிலும் காற்றின் தரத்தைக் குறைக்கலாம்
- பிரதானமாக நுண் துணிக்கைகள், காபனோரொட்சைட், ஆவியாகக்கூடிய சேதனச் சேர்வைகள் (VOCகள்) மற்றும் கந்தக ஒட்சைடுகள் முதலியவற்றைக் கொண்டுள்ளது
- மேலும் சிறிய அளவுகளில் உலோகங்கள், பலவளைய நறுமண ஐதரோகாபன்கள் (PAHகள்), பலகுளோரினேற்றப்பட்ட இருஃபீனைல்கள் (PCBகள்), ஃபீனோல்கள், இருஓக்சின்கள், குளோரின், ஃபியுரான்கள் முதலியவற்றைக் கொண்டுள்ளது
- முடிந்த அளவுக்குத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

புகையால் என்னுடைய உடல்நலம் எப்படிப் பாதிக்கப்படலாம்?

புகை உங்களுடைய உடல்நலத்தை எப்படிப் பாதிக்கும் என்பது உங்களுடைய வயது, உங்களுக்கு ஏற்கனவே நோய் உள்ளதா, புகையுள்ள நிலைமையில் எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறீர்கள், புகையில் உள்ள பதார்த்தங்கள், புகைக்கு எவ்வளவு காலம் ஆட்படுகிறீர்கள் முதலியவற்றைப் பொறுத்தது.

ரயர் எரிவதால் வரும் புகையால் கண்கள், மூக்கு, தொண்டை, நுரையீரல் முதலியவற்றில் எரிச்சல் ஏற்படலாம்.

ஆஸ்த்மா போன்ற இதய அல்லது நுரையீரல் நோயுள்ளவர்கள், குழந்தைகள் (14 வயது வரை), கர்ப்பிணிகள் மற்றும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் இந்தப் புகையைச் சுவாசிப்பதால் ஏற்படும் விளைவுகளால் அதிக இலகுவாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

உங்களுக்கு இதய அல்லது நுரையீரல் நோய் இருந்தால், மருத்துவர் அறிவுறுத்தியவாறு உங்கள் மருந்தை எடுங்கள்.

ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் தமது தனிப்பட்ட ஆஸ்த்மா செயல் திட்டத்தைப் பின்பற்ற வேண்டும், நிவாரணி மருந்தைக் கையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும்.

புகைக்கு வெளிக்காட்டப்பட்டதால் உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் கவனிப்பிலுள்ள எவருக்கும் அறிகுறிகள் ஏதும் ஏற்பட்டால், NURSE-ON-CALL-ஐ 1300 60 60 24 என்ற இலக்கத்தில் அழையுங்கள் அல்லது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

யாருக்கேனும் மூச்சுத் திணறல் இருந்தால் அல்லது இழுப்பு அல்லது நெஞ்சிறுக்கம் ஏற்பட்டால் 000 என்ற இலக்கத்தை அழையுங்கள்.

ரயரில் நெருப்புப் பற்றும் போது புகையிலிருந்து எனது உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்க என்ன செய்யலாம்?

ரயர் எரியும் பகுதியில் நீங்கள் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லையென்றால், அங்கு ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து விலகி இருங்கள்.

நீங்கள் தீக்கு அருகில் வசித்தால் அல்லது வேலை செய்தால், தீயைக் கட்டுப்படுத்தும் அல்லது அணைக்கும் வரை, கட்டட உட்புறங்களிலேயே முடிந்த வரை தங்குவதன் மூலம், புகையைத் தவிருங்கள். யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடியே வைத்திருங்கள்.

உடற் செயற்பாட்டைக் குறையுங்கள், மேலும் உங்களுக்கு ஏற்கனவே இதய அல்லது நுரையீரல் நோய் இருந்தால், முடிந்த வரை ஓய்வெடுங்கள்.

தீ ஏற்பட்டிருக்கும் போது, காற்றின் தரம் மற்றும் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை பற்றிய அறிவித்தல்களுக்கு உங்கள் உள்ளூர் அவசரநிலை வானொலி நிலையத்தைக் கேளுங்கள் அல்லது www.emergency.vic.gov.au-ஐப் பாருங்கள்.

வெப்பமாக இருந்தால் மற்றும் உங்களுடைய இடத்தில் எயார் கொண்டிஷனர் இயங்கும் என்றால், அதை 'ரிசெர்குலேற்' அல்லது 'ரியூஸ் எயார்' என்ற நிலைக்கு இயக்கவும். இது உள்ளே வருகின்ற புகைத் துணிக்கைகளின் அளவைக் குறைக்கும்.

உங்களுடைய வீடு அசௌகரியமாக இருந்து, அங்கிருந்து வெளியேறுவது பாதுகாப்பாக இருந்தால், புகையிலிருந்து சிறிது காலம் விடுபட்டு இருப்பது பற்றி யோசியுங்கள். புகையால்

பாதிக்கப்படாத ஒரு இடத்திற்குச் செல்லுங்கள் அல்லது நூலகம், சனசமூக நிலையம் அல்லது ஷொப்பிங் மையம் போன்ற உட்புறம் குளிரூட்டப்பட்டுள்ள கட்டடத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

பக்கத்து வீடுகளில் உள்ள முதியவர்கள் அல்லது மேலதிக உதவி தேவைப்படலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கின்ற மற்றவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று பார்ப்பது பாதுகாப்பானது என்றால், அவ்வாறே செய்யுங்கள்.

முக மூடி அணிவது நல்லதா?

வெளியில் வேலை செய்வதை உங்களால் தவிர்க்க முடியாது என்றால் ஒழிய, புகையிலிருந்து விலகி உட்புறத்திலேயே இருப்பது நல்லது.

தூசிக்குப் பாவிக்கும் சாதாரண காகித முகமூடிகள், கைக்குட்டைகள் அல்லது பான்டனாக்களால் நுண்ணிய புகைத் துணிக்கைகள் அல்லது வாயுக்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க முடியாது.

நுண்ணிய புகைத் துணிக்கைகள் உட்கவாசிக்கப்படுவதிலிருந்து சிறப்பான முக மூடிகள் (P2 முகமூடிகள்) சிறந்த பாதுகாப்பை அளிக்கின்றன.

P2 முகமூடியைப் பாவிக்க முடிவு செய்யும் முன், இவற்றைக் கவனத்தில் கொள்க:

- அணிவதற்கு அவை வெக்கையாகவும் அசௌகரியமாகவும் இருக்கலாம் மற்றும் வழக்கம்போலச் சுவாசிக்க விடாமல் சிரமத்தை ஏற்படுத்தலாம்
- ஏற்கனவே இதய அல்லது நுரையீரல் நோயுள்ள எவரும் அதை உபயோகிக்கும் முன்னர் மருத்துவ ஆலோசனையை நாட வேண்டும்
- தாடி உள்ளவர்களுக்கு அவை இறுக்கமாக மூடிக் கொள்ளாது
- அவை குழந்தையின் முகத்திற்கு ஏற்ப வடிவமைக்கப்படவில்லை
- அவை காபனோரொட்சைட் போன்ற வாயுக்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்காது

எனது செல்லப் பிராணிகளின் ஆரோக்கியம் பற்றிக் கவலைப்படுகிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

புகைமூட்டமான நிலைமைகளிலும், செல்லப் பிராணிகளை உள்ளிடங்களில் வைத்திருப்பது நடைமுறைக்குச் சாத்தியமான போதும், அவ்வாறே செய்யுங்கள்.

உங்களுடைய செல்லப் பிராணிகளின் ஆரோக்கியம் பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், உங்களுடைய உள்ளூர் மிருக வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறுங்கள்.

எனது மழைத்தண்ணீர்த் தாங்கியில் உள்ள தண்ணீரைக் குடிக்கலாமா?

குழாயில் வழங்கப்படும் தண்ணீரைக் குடியுங்கள். உங்களிடம் மழைத்தண்ணீர்த் தொட்டி இருந்து, அந்தத் தண்ணீரின் சுவை, தோற்றம் அல்லது மணம் வழக்கத்திற்கு மாறானதாக இருந்தால், அதைக் குடிக்கவோ, குளிக்கவோ அல்லது செல்லப் பிராணிகளுக்கோ உபயோகிக்க வேண்டாம்.

மேலதிக தகவலுக்கு, உங்கள் உள்ளூர் கவுன்சில் அல்லது Department of Health and Human Services அலுவலகத்தில் உள்ள சுற்றாடல் ஆரோக்கிய உத்தியோகத்தரைத் தொடர்புகொள்ளவும்.

வீட்டின் சுற்றுப்புறத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தீயைக் கட்டுப்படுத்திய பின் அல்லது அணைத்த பின், கதவுகளையும் யன்னல்களையும் திறந்து துரிய வெளிச்சமும், புதிய காற்றும் உள்ளே வர விடுங்கள், மென்மையான வீட்டுப் பொருட்களை (மெத்தை, திரைச்சீலை போன்றவை) துரிய ஒளியில் காற்றுப்பட விடுங்கள்.

உள்ளிட மேற்பரப்புகளைத் தண்ணீர் ஊற்றித் துடையுங்கள். கண்ணுக்குத் தெரியும் மேற்பரப்புப் படலம் எதையும் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவுங்கள்.

புகைமூட்டமாக இருந்த போது கொடியில் ஆடைகள் இருந்திருந்தால், அவற்றை மீண்டும் தோய்த்துப் போடுங்கள். இன்னமும் புகை இருந்தால், ஆடைகளை உள்ளிடங்களில் அல்லது டிரையரில் உலர விடுங்கள்.

மேலதிக தகவல்

Vic Emergency

பிரத்தியேகமான சம்பவங்கள் மற்றும் அவசரநிலைகள் பற்றிய மேலதிக தகவலுக்கு, பின்வரும் இணையத்தைப் பாருங்கள்:

www.emergency.vic.gov.au

உள்ளூர் அவசரநிலை வானொலி நிலையம்

பிரத்தியேகமான சம்பவங்கள் மற்றும் அவசரநிலைகள் பற்றிய தற்போதைய தகவலுக்கு, உங்களுடைய உள்ளூர் அவசரநிலை வானொலி நிலையத்தைக் கேளுங்கள்.

NURSE-ON-CALL

வாரத்தின் அனைத்து நாட்களும், நாள் முழுவதும் இயங்கும் பதிவுசெய்துள்ள தாதியிடமிருந்து உடனடி உடல்நல ஆலோசனையைப் பெறுவதற்கு, 1300 60 60 24 என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும்.

Department of Health and Human Services

ரயரில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகையின் உடல்நல விளைவுகள் அல்லது மழைத்தண்ணீர்த் தாங்கியிலுள்ள தண்ணீரின் தரம் குறித்த மேலதிக தகவலுக்கு, அலுவலக நேரங்களில் 1300 761 874 என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும்.

EPA Victoria

சுற்றாடலிலுள்ள காற்றின் தரத்தையும் இந்தத் தீயின் ஏனைய தாக்கங்களையும் பற்றிய தகவல் 1300 372 842 என்ற இலக்கத்தில் EPA Victoria-இடமிருந்து கிடைக்கிறது.

உள்ளூர் அரசாங்கம்

மழைத்தண்ணீர்த் தாங்கியிலுள்ள தண்ணீரின் தரம் பற்றிய ஆலோசனைக்கு உங்களுடைய உள்ளூர் கவுன்சிலைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

அணுகக்கூடிய வடிவமைப்பில் இந்த வெளியீட்டைப் பெறுவதற்கு, 1300 761 874 என்ற இலக்கத்தை அழைக்கவும், தேவைப்பட்டால் National Relay Service 13 36 77-ஐ உபயோகிக்கவும் அல்லது environmental.healthunit@dhhs.vic.gov.au என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்

அங்கீகரித்து, வெளியிட்டவர்: விக்ரோரிய அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne.

© விக்ரோறிய மாநிலம், Department of Health and Human Services நவம்பர் 2016.