

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ PM2.5;

Αυτός είναι ο Λάρι. Ο Λάρι είναι αιωρούμενο σωματίδιο διαμέτρου 2.5μγρ [PM2.5]. Αυτός κι οι φίλοι του ζουν μέσα στον καπνό πυρκαγιών.



Ο Λάρι δεν είναι το μόνο αντικείμενο που ζει μέσα στον καπνό. Ο καπνός είναι ένα μείγμα σωματιδίων, ατμού και αερίων. Αλλά ο Λάρι είναι ο μεγαλύτερος ταραξίας.



Ο Λάρι είναι μικροσκοπικός. Είναι τόσο πολύ μικρός που 40 Λάρι ο ένας δίπλα στον άλλον έχουν τη διάμετρο μιας ανθρώπινης τρίχας.

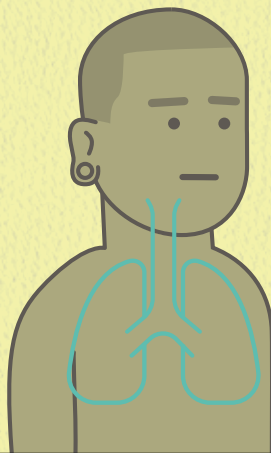
← 40 Λάρι →

← Τρίχα →

Επειδή ο Λάρι κι οι φίλοι του είναι τόσο μικροί, μπορούν να εισχωρήσουν σε μέρη που δεν πρέπει.



Μπορούν να εισέλθουν βαθιά στο αναπνευστικό σας σύστημα και κάθονται στα πνευμόνια σας.



Εάν έχει έξω καπνιά, ελέγξτε για προειδοποιήσεις πυρκαγιάς στην περιοχή σας στο [emergency.vic.gov.au](https://www.emergency.vic.gov.au)



Επισκεφθείτε το www.betterhealth.vic.gov.au για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καπνό και την υγεία σας.

Εγκεκριμένο και δημοσίευση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Δεκέμβριος 2016.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΙ Η ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΚΑΠΝΟ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ;

Ο καπνός από πυρκαγιές δεν αποτελεί μόνο απειλή για την ασφάλειά σας, αλλά μπορεί επίσης να είναι επικίνδυνος για την υγεία σας.



Τα λεπτά σωματίδια, όπως ο Λάρι μπορούν να προκαλέσουν ορισμένες βραχυπρόθεσμες ή μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στα αναπνευστικά ή καρδιαγγειακά συστήματα.



PM2.5

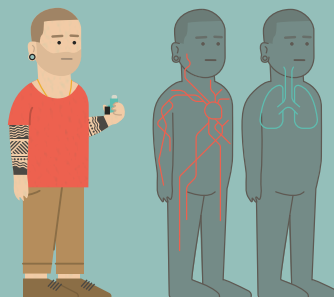
Τα συμπτώματα του βραχυπρόθεσμου ερεθισμού από καπνό, όπως φαγούρα στα μάτια, πονόλαιμος, καταρροή και βήχας συνήθως εξαφανίζονται σε υγιείς ενήλικες από τη στιγμή που απομακρύνονται από τον καπνό.



Οι επιπτώσεις της έκθεσης στον καπνό μπορεί να ποικίλουν. Οι επιπτώσεις στην υγεία μπορεί να είναι τόσο απλές όσο η φαγούρα στα μάτια και ο πονόλαιμος, αλλά μπορούν να είναι κάτι πιο σοβαρό για μερικά άτομα.



Αυτό θα μπορούσε να δημιουργήσει μεγάλα προβλήματα στην καρδιά και τους πνεύμονές σας, ειδικά αν πάσχετε από άσθμα ή άλλες παθήσεις των πνευμόνων.



Εάν αντιμετωπίζετε συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται σε έκθεση σε καπνό, ζητήστε ιατρικές συμβουλές ή καλέστε το NURSE-ON-CALL στο 1300 60 60 24.

Οποιοσδήποτε νιώθει συμπτώματα 'σφυρίγματος', σφίξιμο στο στήθος ή δυσκολία αναπνοής, θα πρέπει να καλέσει το 000.



Επισκεφθείτε το www.betterhealth.vic.gov.au για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καπνό και την υγεία σας.

Εγκεκριμένο και δημοσίευση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Δεκέμβριος 2016.

ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΥΑΙΣΘΗΤΑ ΣΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΕ ΚΑΠΝΟ;

Μου αρέσει να είμαι μέσα στον καπνό πυρκαγιών.



Ο Λάρι είναι λεπτό σωματίδιο PM2.5. Αυτός ενοχλεί ορισμένα άτομα περισσότερο από άλλα.

Τα παιδιά έως 14 ετών και οι ενήλικες άνω των 65 ετών, οι καπνιστές, οι έγκυοι γυναίκες και τα άτομα με καρδιακή ή πνευμονική πάθηση μπορεί να το βρίσκουν δυσκολότερο να τα βγάλουν πέρα με τον Λάρι. Τα συμπτώματά τους μπορούν να επιδεινωθούν σε χαμηλότερες συγκεντρώσεις καπνού σε σύγκριση με άλλα άτομα.



Επιπλέον τα παιδιά διατρέχουν περισσότερο κίνδυνο λόγω του ότι το αναπνευστικό σύστημά τους ακόμα αναπτύσσεται, συχνά τρέχουν και εισπνέουν περισσότερο αέρα ανά σωματικό βάρος από τους ενήλικες.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΣ ΚΑΠΝΟΣ = ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΛΑΡΙ.



Έτσι, όταν έξω έχει καπνιά, προσέχετε τα παιδιά, τους γείτονες άνω των 65 ετών, ή άλλα άτομα που διακινδυνεύουν.



Επισκεφθείτε το www.betterhealth.vic.gov.au για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καπνό και την υγεία σας.

Εγκεκριμένο και δημοσίευση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Δεκέμβριος 2016.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΩ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΟΥ ΟΤΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΝΙΑ ΕΞΩ;

Τα λεπτά σωματίδια, όπως ο Λάρι, μπορούν να επηρεάσουν την υγεία σας όταν έξω έχει καπνιά. Εάν δεν απειλείστε από πυρκαγιά, μένετε μέσα με τα παράθυρα και τις πόρτες κλειστές, και να μειώνετε τη σωματική δραστηριότητα.



Εάν πάσχετε από καρδιακή ή πνευμονική πάθηση, περιλαμβανομένου του άσθματος, βεβαιωθείτε ότι έχετε λάβει τα φάρμακά σας και ακολουθείτε το σχέδιο θεραπείας σας.



Κρατάτε τον αέρα μέσα στο σπίτι σας όσο το δυνατόν υγιέστερο. Εάν έχετε κλιματιστικό, να το ρυθμίσετε στο «ανακυκλοφόρηση - recirculate» ή «επαναχρησιμοποίηση αέρα - reuse air».

Υγιεινός εσωτερικός αέρας σημαίνει όχι κάπνισμα, αναμμένα κεριά ή χρήση ηλεκτρικής σκούπας.



Εάν το σπίτι σας δεν είναι άνετο, και είναι ασφαλές να το κάνετε, κάντε ένα διάλειμμα μακριά από τον καπνό ή επισκεφθείτε ένα κλιματιζόμενο κτήριο όπως μια βιβλιοθήκη.



Και όταν υπάρχει διάλειμμα από καπνό, ανοίξτε τα παράθυρα και τις πόρτες σας για να απαλλαγείτε από τυχόν καπνό μέσα στο σπίτι.

Τα λέμε αργότερα, Λάρι!



Κρατάτε τον Λάρι έξω από τους πνεύμονές σας. Μένετε ασφαλείς και κρατάτε τις αναπνευστικές οδούς σας καθαρές.



Επισκεφθείτε το www.betterhealth.vic.gov.au για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καπνό και την υγεία σας.

Εγκεκριμένο και δημοσίευση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Δεκέμβριος 2016.