

# የጫካ እሳት ጤስና ስለጤንነትዎ

## Bushfire smoke and your health

## Amharic

### መግቢያ

በገጠናና በከተማ ያለው የአየር ጥራት በጫካ እሳት ጤስ ሊበክል ይችላል። ይህ ጤስ የሰዎችን ጤንነት ሊበክል ይችላል።

በዚህ እውነታ ወረቀት ውስጥ ስለ ጫካ እሳት ጤስ መረጃ ሲያቀርብ፣ ይህም የቤተሰብዎንና የርሶዎን ጤንነት እንዲት እንደሚረዳል፣ ይህንን ለማሳደግ ወይም በጤንነት ላይ ስለሚፈጠር ችግር ለመቀነስ መውሰድ ስላለበት ድርጊት ይሆናል።

### የጫካ እሳት ጤስ— ምንድን ነው?

የጫካ እሳት ጤስ የተለያዩ መጠን ያላቸው ነገሮችን፣ የውግ ትነትና ጋዝ የያዘ፣ ይህም ካርቦን ዳኦክሳይድንና የናይትሮጅን ኦክሳይድን ያካተተ ይሆናል።

ትላልቅ የሆኑት ቁርጫቾች በዓይን የሚታዩና የቃጠሎ ስብርባርን፣ ረመጥ ፉም ወዘተ. የያዘ ይሆናል። የእሳት ቃጠሎ በሚነሳበት ጊዜ እነዚህ ቁርጫቾች 'ጭጋጋ የመሰለ' እንዲታይ አስተዋጽኦ ያደርጋሉ። በአጠቃላይ እነዚህን በትንፋሽ ወደ ላንባ ለማስገባት በጣም ትልቅ ሲሆን ነገር ግን አፍንጫን፣ ጉርርንና ላንባን ሊረብሹ ይችላሉ።

ጥቃቅን የሆኑት ቁርጫቾች ሲነጻጸር (አማካኝ የሰውን ፀጉር 1/30ኛ ወርድ ሲሆን) ታዲያ አየር ወደ ላንባ ውስጥ በጥልቀት ለመተገፈስ ትንሽ ስለሆነ በጤንነትዎ ላይ ችግር ሊፈጠር ይችላል።

### የጫካ እሳት ጤስ በጤንነቱ ላይ እንዴት ችግር ሊፈጠር ይችላል?

በጫካ እሳት ጤስ ችግር መፍጠር ጉዳይ እንደ እድሜዎ ይለያያል። ቀደም ሲል ባለብዎ የጤና ሁኔታ ማለት እንደ አስም ወይም የልብ በሽታ እና በጤሱ ላይ የተጋለጡበት የጊዜ ገደብ ይወሰናል።

ጤናማ ለሆኑ ኅልግሶች በአጠቃላይ ለአጭር ጊዜ በጤሱ ከተጋለጡ በኋላ ታዲያ ጤሱ በሚያቆምበት ጊዜ ወዲያውኑ ችግሩ ይጠፋል። በጤስ መበክል ምልክቶች የሚከተቱት ዓይነት ማሳከክ፣ የጉርር መታመም፣ በአፍንጫ ፈሳሽ መዘረብረብና አጠቃላይ ማሳል ይሆናሉ።

ህጻናት፣ በእድሜ የገፉ፣ ሲጃራ አጫሾችና እንደ የልብ ወይም የላንባ (አስም) የታመሙ ሰዎች በጥቃቅን ቁርጫቾች የያዘ አየር ሲተነፍሱ በበለጠ ሊታመሙ ይችላሉ። የችግሩ ምልክት ለመከሰት ጊዜ ሊወስድ የሚችልና እየባሰም ይሄዳል።

ቀደም ሲል የጤና ችግር ያለባቸው ሰዎች መድገጋቸውን መውሰድ፣ የተሰጣቸውን የህክምና እቅድ መከተልና ከታመሙ ወዲያውኑ የህክምና ምክር እንደሚያስፈልጋቸው ማወቁ በጣም አስፈላጊ ይሆናል።

### የፊት መሸፈኛ ማስከፈቻን ቢደረግሰ?

መደበኛ የሆነ የወረቀት አባራ መከላከያ፣ መገረም ወይም የአንገት ልብስ ከጫካ እሳት ጤስ የሚከሰተውን ጥቃቅን ቁርጫቾች እንደማይጣሩ ሲሆን ታዲያ በአጠቃላይ ላንባዎን ለመከላከል ጠቀሜታ እንደማይኖራቸው ነው። የጫካ እሳት ጤስን ለማጣራት ለየት ያሉ ጭንብሎች ('P1' ወይም 'P2' የተባሉ) ተሰማሚ ናቸው። እነዚህ በህንጻ መሳሪያ መሸጫ መደብሮች ሲገኙ በአጠቃላይ ለአየር ብክለት ማጣሪያ ከፍተኛ የሆነ የመከላከያ ደረጃ ይኖራቸዋል።

ስለዚህ ጭንብላውን ከማጥለቅዎ በፊት የሚከተሉትን ግምት ውስጥ ማስገባት፡

- በማጥለቅ ጥቃቅን ምቹነት ላይኖራቸው መቻሉን
- ጭንብል በአፍና አፍንጫ ዙሪያ በደንብ ካልታሸገ ጥሩ መጫት አይኖረውም (ለምሳሌ፡ ጤም ያላቸው ወንዶች በጥሩ ያልታሸገ ጭንብል ካገኙ)።
- ጭንብሎቹ ጋዦችን በደንብ የማይጣሩ ከሆነ እንደ ካርቦን ሞናክሳይድ
- እርስዎ በደንብ አድርገው እንዳይተነፍሱ አድርገው ከሰሩት፣ ታዲያ ቀደም ሲል የልብ ወይም የላንባ ችግር ካለባቸው ከመጠቀማቸው በፊት የህክምና ምክር ያስፈልጋቸዋል። እንዲሁም
- ሁልጊዜ ከጤሱ ለመራቅ አማራጭ ከሌለዎት በስተቀር በቤት ውስጥ መቆየቱ ይመረጣል።

### ስለጤና ማስጠንቀቂያዎች — ምን ማድረግ እችላለሁ?

በጫካ እሳት ጤስ ጊዜ የሚከሰተውን የጤና ችግር በተቻለ ለመቀነስ ግምት ውስጥ መግባት ያለባቸው ነጥቦች፡

- ከቤት ውጭ የሚደረገውን የካል እንቅስቃሴ መጠን መቀነስ (እንቅስቃሴ ማድረጉ ጥቃቅን ቁርጫቾች ወደ ላንባ ጠልቀው እንዲገቡ ያበረታታል)። ሰዎች ቀደም ሲል የልብ ወይም የላንባ ችግር በተለይ ካለባቸው፣ በተቻለ መጠን እረፍት ማድረግና ከጤሱ መራቅ አለባቸው።
- በቤት ውስጥ ሲሆኑ መስኮቶችን በርቶን መዝጋት። የአየር ኮንዲሽነር ካለ መክፈትና 'በራሱ' እንዲቀያይር ወይም እንዲዘዋወር ማድረግ። ይህም ወደ ቤት ውስጥ የሚገባውን ጤስ መጠን ይቀንሳል።

- ቤትዎ በጣም ከሞቀና የማይሰማማ ከሆነ፣ ወይም የውጫን እየሮ የሚያስገባ ከሆነ፣ የእየሮ ኮንዲሽነር ባለው የአካባቢ ቤት መጽሐፍ ወይም የመገበያያ ማእከል በመሄድ እረፍት መውሰድ።
- በቤት ውስጥ ሲሆኑ በተቻለ መጠን ሌሎች እየሮ የሚበክሉትን ማስወገድ ይህም የሲጋራ ጤስ፣ የእንጨት ምድጃ ወይም ሻማን ማቀጣጠል፣ የጤስ ማውጫ የሌለው የጋዝ መጠቀሚያ ወይም በሚጠረግበት ወይም ሻኩም በሚደረግበት ጊዜ የጥቃቅን አገራ ማውጫ ከሌለው የተካተተ ይሆናል።
- በጤስ ሁኔታ ጊዜ የሚያቋርጥ ከሆነ፣ ታዲያ ይህንን እድል በመጠቀም እየሮ ወዳለበት ከቤት ውስጥ መውጣትና በቤቱ ውስጥ የእየሮ ጥራት እንዲሻሻል ማድረግ።
- የልብ ወይም የጎንጎር ችግር ያለበት ማንኛውም ሰው ቢያንስ ለ5 ቀናት የሚሆን መድኃኒት በ እጃቸው ላይ መናገር አለበት። አሰም ያለባቸው ሰዎች ያላቸውን የአሰም መከላከያ ዘዴያቸውን መከተል ይኖርባቸዋል።
- የመተንፈስ ችግር ወይም የደረት ህመም ያጋጠመው ማንኛውም ሰው ወዲያውኑ የህክምና ምክር ያስፈልገዋል።
- የእየሮ ኮንዲሽነር ከሌለዎት በሙቀት የሚመጣውን መጨናነቅ ለመቀነስ እርምጃዎችን መውሰድ። በተለይ በጣም ወጣት ለሆኑ፣ ደህና ላልሆኑ ሰዎች ወይም ሽማግሌዎች ይሆናል። (በድረገጽ፡ [http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency\\_mgmnt/index.htm#bushfires](http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires) ላይ በሙቀት መጨናነቅ ያለውን ችግር ስለመቆጣጠር ከሚለው መረጃ ጋር እንዲያይ ማድረግ)። ወቅታዊ ስለሆኑ የአካባቢ እሳትና ጤስ ሁኔታ በተመለከተ በአካባቢዎ የራዲዮ ጣቢያ መስማት ወይም በተለሽኾን መከታተል። ስለ ጫካ የእሳት መረጃ መስመር በቁጥር 1800 240 667 ደውሎ ማነጋገር። (TTY/ ለማይሰማና መናገር ችግር ላለበት ደንቆሮ በስልክ 1800 555 677 በመደወል፣ ከዚያም በስልክ 1800 240 667 እንዲያገኛኝም መጠየቅ)።
- የጤስ ሁኔታ become 'አደገኛ' ሲሆን፣ እያንዳንዱ ሰው በቤት ውስጥ መቆየት እንዳለበትና በተቻለ መጠን ከማንኛውም አካል እንቅስቃሴ መቆጠብ አለበት። ከቤት ውጪ የሚደረገውን የስፖርት ድርጊቶች ለሌላ ጊዜ መተላለፍ አለበት። የሚፈሩ ማለሰቦች በጤስ ከተበከለው ቦታ ለጊዜው መገለል እንዳለባቸውና ከጓደኛ ወይም ዘመድ ጋር መቆየት አለባቸው።

**በበለጠ መረጃ ለማግኘት**

ከጫካ እሳትና ጤስ ጋር በተያያዘ የበለጠ ስለጤና መረጃ ለማግኘት፣ የሚከተለውን ማነጋገር

- በአካባቢዎ ምክር ቤት የአካባቢ የጤና ክፍል ወይም
- በሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ የአካባቢ የጤና ክፍል በስልክ 1300 761 874 ማነጋገር።
- ከጫካ እሳት ጤስ እና ከህዝብ ጤና ማለት በንብረትም ላይ አደገኛ ሁኔታን ያካተተ ጋር በተያያዘ ሌላ እውነታ ወረቀቶች ማለት ከጫካ እሳት ቃጠሎ በኋላ አደገኛ ሁኔታ ካለና በጫካ እሳት በተበከለ አካባቢ ስለሚገኝ ታንክ ያላቸው ሰዎች ምክር ማግኘት።

ሁለቱም የእውነታ ወረቀቶችን ለማግኘት ጭብላይት፡

[www.health.vic.gov.au/environment/emergency\\_mgmnt/index.htm#bushfires](http://www.health.vic.gov.au/environment/emergency_mgmnt/index.htm#bushfires)

ወይም በሰብአዊ አገልግሎት መምሪያ ለአካባቢ የጤና ክፍል በቁጥር 1300 761 874 ደውሎ ማግኘት ነው።