

ШТО Е ПМ2.5?

Ова е Лари. Лари е ситна честичка ПМ2.5. Тој и неговите другари живеат во чадот од пожари.



Лари не е единственото нешто што живее таму. Чадот е мешавина на честички, водена пареа и гасови. Но Лари е најголемиот бељација.



Лари е микроскопски мал. Тој е толку ситен што 40 Лариевци може да застанат еден до друг на широчина од влакно на човечка коса.

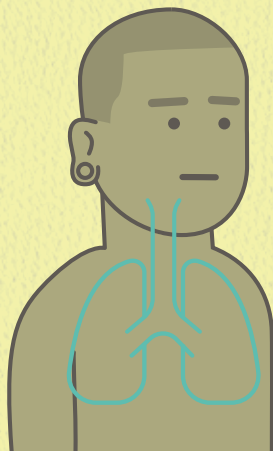
← 40 Лариевци →

← Влакно →

Бидејќи Лари и неговите другари се толку мали, тие може да се пикнат секаде каде што не треба.



Тие може да влезат длабоко во вашиот систем за дишење и да се сместат во вашите бели дробови.



Ако надвор е зачадено, посетете ја интернет страницата emergencys.vic.gov.au за предупредувања за пожар во вашата област

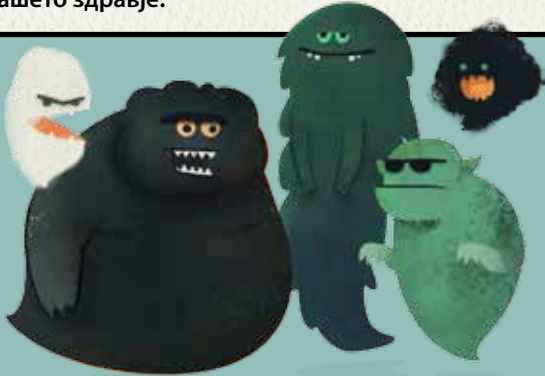


Посетете ја интернет страницата www.betterhealth.vic.gov.au за повеќе информации за чадот и вашето здравје.

Одобрила и објавила Владата на Викторија, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Држава Викторија, Department of Health and Human Services, декември 2016.

КАКО ИЗЛОЖЕНОСТА НА ЧАД ВЛИЈАЕ НА МОЕТО ЗДРАВЈЕ?

Чадот од пожар сигнализира закана не само за вашата безбедност, туку може да биде ризик и за вашето здравје.



Ситните честички како што е Лари може да предизвикаат краткорочни и долгорочни ефекти врз вашиот респираторен (за дишење) и кардиоваскуларен (срце и крвни садови) систем.



PM2.5

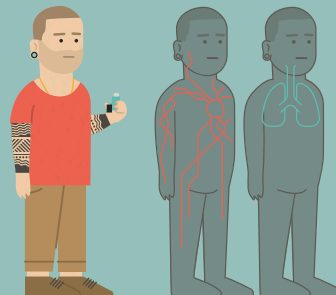
Симптомите на краткорочна надразнетост од чад, како што се јадеж во очите, болки во грлото, нос што „тече“ и кашлање, обично брзо исчезнуваат кај здравите возрасни лица кога ќе се оддалечат од чадот.



Ефектите од изложеноста на чад може да бидат различни. Ефектите по здравјето може да бидат едноставни како што се јадеж во очите или болки во грлото, но за некои луѓе може да бидат посериозни.



Тоа може да им создаде големи проблеми на вашето срце и бели дробови, особено ако имате астма или други белодробни заболувања.



Ако почувствувате кој и да е симптом што може да е последица на изложеност на чад, побарајте медицинска помош или јавете се на NURSE-ON-CALL на 1300 60 60 24.

Секој кој ќе почувствува „свирење“ или стегање во градите, или тешко дишење, треба да се јави на 000.



Посетете ја интернет страницата www.betterhealth.vic.gov.au за повеќе информации за чадот и вашето здравје.



КОЈ Е ПОЧУСТВИТЕЛЕН НА ЕФЕКТИТЕ НА ИЗЛОЖЕНОСТА НА ЧАД

Јас сакам да седам во чадот
од пожари.



Лари е ситна честичка ПМ2.5. Некои луѓе тој
ги надразнува повеќе од другите.

На деца до 14 години и возрасни лица
постари од 65, на пушачи, трудници и
луѓе со срцеви и белодробни
заболувања, може да им биде многу
потешко да се справат со Лари. Кај нив
симптомите може да се влошат при
помала концентрација на чад одошто
кај други луѓе.



Децата исто така се изложени
на поголем ризик, бидејќи
нивниот систем за дишење
уште се развива, често трчаат и
вдишуваат повеќе воздух по
телесна тежина одошто
возрасните.



ПОВЕЌЕ ЧАД = ПОВЕЌЕ ЛАРИЕВЦИ.



Затоа кога надвор е зачадено,
водете сметка за децата, за
соседите постари од 65 години и
за други луѓе изложени на ризик.



Посетете ја интернет страницата www.betterhealth.vic.gov.au
за повеќе информации за чадот и вашето здравје.

Одобрила и објавила Владата на Викторија, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Држава Викторија, Department of Health and Human Services, декември 2016.

КАКО ДА СИ ГО ЗАШТИТАМ ЗДРАВЈЕТО КОГА НАДВОР Е ЗАЧАДЕНО?

Ситните честички како што е Лари може да влијаат на вашето здравје кога надвор е зачадено. Ако пожарот не ве загрозува, останете внатре со затворени прозорци и врати, и намалете ја физичката активност.



Ако имате срцево или белодробно заболување, вклучувајќи астма, редовно земајте ги лековите и придржувајте се на вашиот план на лекување.



Воздухот во вашиот дом одржувајте го што е можно почист. Ако имате клима уред, вклучете го на "recirculate" или "re-use".

Чист внатрешен воздух значи – дома нема пушење, палење свеќи и чистење со правосмукалка.



Ако вашиот дом не е удобен и е безбедно да го направите тоа, отидете што подалеку од чадот или посетете некој климатизиран центар како што е библиотека.



А кога надвор чадот ќе се расчисти, отворете ги прозорците и вратите за да излезе чадот што останал внатре.

Збогум Лари!



Држете го Лари подалеку од вашите бели дробови. Останете на безбедно и одржувајте ги чисти вашите дишни патишта.



Посетете ја интернет страницата www.betterhealth.vic.gov.au за повеќе информации за чадот и вашето здравје.

Одобрила и објавила Владата на Викторија, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Држава Викторија, Department of Health and Human Services, декември 2016.