

ما هي الجسيمات المعلّقة حجم 2.5؟

تعرفوا على لاري. لاري هو أحد الجسيمات الدقيقة حجم 2.5.
يعيش هو وزملائه في الدخان المنبعث من الحرائق.



لاري هو ليس الشيء الوحيد الذي يعيش هناك.
فالدخان عبارة عن مزيج من الجسيمات وبخار الماء والغازات.
لكن لاري هو أكبر مثير للمشاكل.

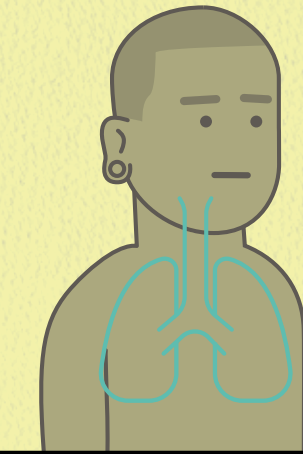


لا يمكن رؤية لاري بالعين المجردة. إنه صغير جداً بحيث أن
40 واحداً من لاري قد يقفون جنباً إلى جنب ليشكلوا عرض
شعرة من شعر الإنسان.

← 40 واحداً
من لاري →

← شعرة →

إذا شاهدت دخان في الخارج،
تحقق من تحذيرات الحرائق
في منطقتك من خلال زيارة
emergency.vic.gov.au



يمكنهم الذهاب مباشرة إلى أعماق الجهاز
التنفسي والمكوث في رنتيك.

لأن لاري وأصدقائه صغيرون جداً،
فيمكنهم أن يصلوا إلى أماكن لا يجب
الوصول إليها.



قم بزيارة www.betterhealth.vic.gov.au للحصول
على المزيد من المعلومات حول الدخان وصحتك.

مرخصة وصادرة عن حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne.
© ولاية فيكتوريا، Department of Health and Human Services، كانون الأول/ديسمبر 2016.

كيف يؤثر التعرّض للدخان على صحتي؟

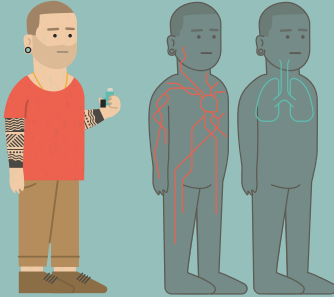
يمكن أن تختلف آثار التعرّض للدخان. قد تكون الآثار الصحية بسيطة مثل حكة في العيون وألم في الحلق، ولكن بالنسبة لبعض الناس يمكن أن يشكل خطورة أكثر من ذلك بكثير.



لا يهدّد الدخان المنبعث من الحرائق سلامتك فقط، بل هو يمكن أن يشكل خطراً على صحتك أيضاً.



هذا يعني مشاكل كبيرة للقلب والرئتين، وخاصة إذا كنت تعاني من الربو أو الأمراض الرئوية الأخرى.



يمكن أن تترك الجسيمات الدقيقة مثل لاري بعض الآثار على المدى القصير أو على المدى الطويل على الجهاز التنفسي أو أنظمة القلب والأوعية الدموية.



جسيمات
معلّقة
حجم 2.5

إذا كنت تعاني من أي من الأعراض التي قد تكون بسبب التعرّض للدخان، اطلب المشورة الطبية أو اتصل بـ **NURSE-ON-CALL** على الرقم **1300 60 60 24**.

أي شخص يعاني من الصغير عند التنفّس، أو ضيق في الصدر أو صعوبة في التنفّس يجب أن يتصل برقم الطوارئ ثلاثة أصفار 000.



إن أعراض الانزعاج بسبب الدخان والتي تدوم لفترة قصيرة مثل حكة في العيون وألم في الحلق وسيلان الأنف والسعال عادة ما تختفي عند البالغين الأصحاء عندما يبتعدون عن الدخان.



قم بزيارة www.betterhealth.vic.gov.au للحصول على المزيد من المعلومات حول الدخان وصحتك.

مرخصة وصادرة عن حكومة فيكتوريا، 1 Treasury Place, Melbourne. © ولاية فيكتوريا، Department of Health and Human Services، كانون الأول/ديسمبر 2016.

أنا أحب أن أبقى في الدخان المنبعث من الحرائق.



لاري هو أحد الجسيمات الدقيقة حجم 2.5. هو يسبب الإزعاج لبعض الأشخاص أكثر من غيرهم.

من هم الأشخاص الأكثر تأثراً بالتأثيرات الناجمة عن التعرض للدخان؟

الأولاد لغاية عمر 14 والبالغين الذين يزيد عمرهم عن 65 عاماً والمدخنون والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من مشاكل في القلب أو الرئة يمكن أن يعانون أكثر من غيرهم بسبب وجود لاري. يمكن أن تزداد أعراضهم سوءاً حتى إذا كانت كثافة الدخان قليلة بالمقارنة مع أشخاص آخرين.



عندما ينتشر الدخان في الخارج، انتبه للأطفال والجيران الذين يزيد أعمارهم عن 65، أو غيرهم من الأشخاص المعرضين للخطر.



المزيد من الدخان = المزيد من لاري.



الأطفال هم أيضاً أكثر عرضة للخطر لأن نظام الجهاز التنفسي عندهم ما زال في طور النمو، فإنهم غالباً ما يركضون ويتشققون الهواء أكثر من البالغين مقارنة بوزن جسمهم.



كيف يمكنني أن أحمي صحتي عند إنتشار الدخان في الخارج؟

إذا كنت تعاني من مشاكل في القلب أو الرئة، بما في ذلك مرض الربو، تأكد من أخذ أدويةك واتبع خطة العلاج الخاصة بك.



يمكن أن تؤثر الجسيمات الدقيقة مثل لاري على صحتك عندما ينتشر الدخان في الخارج. إذا كنت غير معرض لأي خطر من الحريق، إبقى في الداخل وتأكد من أن النوافذ والأبواب مغلقة، وخفف من النشاطات البدنية.



إذا كان منزلك غير مريح، وكان من الآمن القيام بذلك، خذ قسط من الراحة وابتعد عن الدخان أو قم بزيارة مكان مكيف مثل المكتبة.



حافظ على صحة الهواء داخل منزلك على قدر الإمكان. إذا كان لديك جهاز لتكييف الهواء، حوله إلى "إعادة التوزيع" أو "إعادة الاستخدام".

الهواء الصحي داخل المنازل يعني أنه ممنوع التدخين وحرق الشموع أو الكنس عبر المكينة الكهربائية.



تأكد من إبتعاد لاري عن رنتيك. كن آمنا وحافظ على نظافة المجاري الهوائية الخاصة بك.



عندما يبدأ الدخان بالانتشار، افتح النوافذ والأبواب للتخلص من أي دخان داخل المنزل.

مع السلامة، لاري!

