

முதிராத நிலக்கரியில் (பீர்) ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகை

சமூக விபரத் தாள்

முதிராத நிலக்கரியில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகைக்கு ஆட்படக்கூடிய 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.

முதிராத நிலக்கரியில் ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து வரும் புகை பற்றிய முக்கிய குறிப்புகள்

- முதிராத நிலக்கரியில் தீப்பற்றுவது அசாதாரணமானது, இது மக்கள் நிறைந்துள்ள இடங்களிலிருந்து விலகியுள்ள இடங்களிலேயே பொதுவாக ஏற்படும். முதிராத நிலக்கரியில் ஏற்படும் நெருப்பு நீறுபூத்து நீண்ட நேரம் எரிந்துகொண்டே இருக்கும், அதை அணைப்பது கடினம்.
- புகையில் காபனோரொட்சைட், காபனீரொட்சைட் மற்றும் நைதரனொட்சைடுகள் போன்ற நுண் துணிக்கைகள், நீராவி மற்றும் வாயுக்கள் உள்ளன. முதிராத நிலக்கரியில் ஏற்படும் நெருப்புகளில் சில கடுமையான மணமுள்ள கந்தகச் சேர்வைகளை உருவாக்கக் கூடும்.
- 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.

முதிராத நிலக்கரி என்பது என்ன?

முதிராத நிலக்கரி ஆனது பகுதியாகப் பிரிகையாக்கமுற்ற தாவரப்பகுதிகள்

ஒன்றுசேர்வதன் மூலமாக ஈரநிலங்களில் படிப்படியாக உருவாக்கப்படும்.



Health
and Human
Services

முதிராத நிலக்கரி மூலங்களை தரைக்கு மேலே காணலாம் அல்லது அவை மண் மேற்பரப்பிலிருந்து பல மீற்றர் ஆழத்தில் புதைந்திருக்கலாம்.

முதிராத நிலக்கரியில் காபன் உள்ளடக்கம் அதிகமாக இருக்கும், இயற்கையாக துளைகள் இருக்கும். முதிராத நிலக்கரி உலர்ந்துவிட்டால், மின்னல் தாக்கங்கள், காட்டுத்தீக்கள் மற்றும் பகல்வேளையிலுள்ள அளவுக்கதிக வெப்பநிலைகள் கூட அதை எரிய வைக்கலாம்.

முதிராத நிலக்கரி எரிவதால் வரும் புகையில் இருப்பது என்ன?

பெரும்பாலான முதிராத நிலக்கரித் தீக்கள் மக்கள் நிறைந்த பகுதிகளை விலகியுள்ள இடங்களிலேயே ஏற்படுகின்றன, அவை நிறுபுத்து நீண்ட நேரம் எரிந்துகொண்டே இருக்கும், அணைப்பது கடினம்.

முதிராத நிலக்கரித் தீயின் பரப்பும் ஆழமும் எவ்வளவு புகை உருவாக்கப்படுகிறது என்பதைத் தீர்மானிக்கும். முதிராத நிலக்கரி எரிவதால் வரும் புகை:

- உண்மையான நெருப்புக்கு அருகில் காற்றின் தரத்தைக் குறைக்கலாம்
- நுண் துணிக்கைகள், நீராவி, காபனோரொட்சைட், காபனீரொட்சைட் மற்றும் நைதரசனொட்சைடுகள் உட்பட்ட வாயுக்களைக் கொண்டிருக்கும், கடுமையான மணமுள்ள கந்தகச் சேர்வைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்
- பிரதானமாக நெருப்புக்கு அருகிலுள்ளவர்களுக்கு அவசரநிலைச் சேவைகள் போன்றவை கிடைப்பதில் தாமதத்தை உண்டாக்கும் ஆரோக்கியம் குறித்த கவலையை ஏற்படுத்தும்.

புகையால் என்னுடைய உடல்நலம் எப்படிப் பாதிக்கப்படலாம்?

முதிராத நிலக்கரித் தீக்கு மிக அருகில் வசிக்கும் அல்லது வேலை செய்யும் மக்கள் பொதுவாக அந்தப் புகைக்கு ஆட்படுத்தப்படலாம்.

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

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.

முதிராத நிலக்கரியில் நெருப்புப் பற்றும் போது புகையிலிருந்து எனது உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்க என்ன செய்யலாம்?

முதிராத நிலக்கரியில் நீங்கள் இருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லையென்றால், அங்கு ஏற்படும் நெருப்பிலிருந்து விலகி இருங்கள். காற்றின் தரம் மற்றும் பிற ஆலோசனை குறித்த அறிவித்தல்களுக்கு www.emergency.vic.gov.au-ஐப் பாருங்கள்.

நீங்கள் தீப்பற்றியுள்ள இடத்திற்கு அருகில் வசித்தால் அல்லது வேலை செய்தால் மற்றும் அங்கு புகைமூட்டமாக இருந்தால், வீட்டுக்கு வெளியில் செய்யும் உடற்பயிற்சி அல்லது கடினமான உடற் செயற்பாட்டைக் குறையுங்கள். ஏற்கனவே இதய அல்லது நுரையீரல் நோயுள்ளவர்கள், முடிந்தளவுக்கு ஓய்வாக இருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு தீயால் அச்சுறுத்தல் இல்லை என்றால், சாத்தியப்பட்டால் புகையிலிருந்து விலகி உள்ளிடங்களிலேயே இருங்கள். யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடியே வைத்திருங்கள்.

வெப்பமாக இருந்தால் மற்றும் உங்களுடைய இடத்தில் எயார் கொண்டுவர 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 ஷாப்பிங் 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?

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 பிராணிகளின் ஆரோக்கியம் பற்றிக் கவலைப்படுகிறேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுடைய பிராணிகளின் ஆரோக்கியம் பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், மிருக வைத்தியருடன் கலந்தாலோசிக்கவும் அல்லது Department of Environment, Land, Water and Planning வாடிக்கையாளர் மையத்தை 136 186 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்புகொள்ளவும்.

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?

உங்கள் வீட்டில் புகை மணம் இருந்தால், புகை வருவது நின்றுவிட்டால், வீட்டைத் திறந்து சூரிய வெளிச்சமும் புதிய காற்றும் படும்படி விடுங்கள், மென்மையான வீட்டுப் பொருட்களை (மெத்தை, திரைச்சீலை போன்றவை) சூரிய 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

முதிராத நிலக்கரியில் 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.