

# صحيفة حقائق دخان الحرائق البرية



## احم رئيتك من دخان حرائق الغابات أو الرماد

فقد يؤدي دخان حرائق الغابات والرماد إلى تهيج العينين والأنف والحنك والرئتين. وقد يسبب لك السعال أو الأزيز في الصدر وقد يسبب صعوبة في التنفس. قناع التنفس (أو الكمامة) هو جهاز يغطي الأنف والفم، ويتناسب بإحكام مع الوجه، ويمكن أن يرشح الدخان أو جزيئات الرماد قبل استنشاقها. حجم الأقنعة قد لا يكون مناسبًا للأطفال.

### حماية صحتك

### كيف أعرف ما إذا كنت بحاجة إلى ارتداء قناع تنفس؟

- من يقفون في الأماكن المغلقة أو يقللون وقتهم في الأماكن المفتوحة أثناء حالات الطوارئ التي تسببها حرائق الغابات يمارسون بالفعل أكثر الطرق فعالية لتقليل تعرضهم للخطر وقد لا يحتاجون إلى ارتداء قناع تنفس.
- قد يستفيد الأشخاص الذين يقضون فترات طويلة في هواء ملوث بالدخان أو في منطقة مغطاة بالرماد من استخدام قناع N95 أو قناع P100 مُحكم الغلق لتقليل تعرضهم للخطر.
- من يعانون من آثار صحية في بيئة ملينة بالدخان، حتى لو كانوا في الداخل، قد يستفيدون أيضًا من استخدام قناع تنفس محكم الإغلاق لتقليل التعرض.
- من يريدون ارتداء قناع تنفس، فإن تعلم كيفية اختيار القناع واستخدامه بشكل صحيح أمر مهم لتحقيق أقصى حماية ممكنة.

أكثر الطرق فعالية لحماية نفسك أثناء حالات الطوارئ في حرائق الغابات هي البقاء في الداخل أو تجنب البقاء في الأماكن الخارجية عند وجود دخان في الهواء. وهذا تحديدًا مهم إذا كنت تعاني من مرض في القلب أو الرئة، فهذا يعني أن خطر الإصابة بآثار صحية ضارة سيكون أكبر. يمكن أيضًا الاستفادة من طرق أخرى لتقليل التعرض للدخان مثل تقليل النشاط البدني واستخدام منظفات الهواء المفلترة حسب معايير HEPA في الأماكن المغلقة. التفكير في الانتقال بشكل مؤقت إلى مكان آخر خارج منطقة الدخان إن أمكن. ومن خلال تقليل التعرض للدخان بإحدى هذه الطرق، قد لا تحتاج إلى ارتداء قناع تنفس.

### يمكن أن تساعد الأقنعة في حماية رئيتك



يمكن أن تساعد أقنعة N95 أو P100 في حماية رئيتك من الدخان أو الرماد. يجب أن تكون الأحزمة مبربوطة أعلى الأذنين وأسفلهما.

## اختر القناع المناسب

- اتبع التعليمات الموجودة على العبوة حول كيفية التحقق من إغلاق القناع على الوجه بإحكام.
- تأكد من أن البشرة نظيفة في الأماكن التي يلامس فيها القناع الوجه. لا يمكن إغلاق القناع بإحكام في حال وجود شعر الوجه.
- تخلّص من القناع عندما يصبح التنفس صعبًا، أو إذا اتسخ القناع.

## المخاطر المحتملة

- يمكن أن يصعب ارتداء القناع التنفس. إذا كنت تعاني من مشكلات في القلب أو الرئة، فاسأل طبيبك قبل استخدام القناع.
- إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس، أو شعرت بالدوار، أو ظهرت عليك أعراض أخرى أثناء ارتداء القناع، فاذهب إلى مكان به هواء أنظف وانزع.
- يمكن أن يزيد ارتداء القناع من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة، خاصة إذا كان ساخنًا أو كنت تمارس نشاطًا بدنيًا. خذ فترات من الراحة بشكل دوري واشرب الماء.
- لا يتم تصنيع الأقنعة بأحجام مناسبة للأطفال. وبما أنها لن تكون مناسبة بشكل كافٍ لتغلق بإحكام على الوجه، فإنها لن تكون فعالة وتقل تعرضهم للخطر.

- تُباع الأقنعة في عدة متاجر لأدوات البناء التي تقدم خدمات الإصلاح المنزلي وحتى الصيدليات.
- اختر "قناعًا ينقي الجسيمات" تم اختباره واعتماده من قبل المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية (NIOSH). ستجد مكتوبًا عليه كلمات "NIOSH" وإما "N95" أو "P100".
- اختر قناعًا به حزامين (2) لكي يلتف حول رأسك.
- اختر مفاصلًا يتناسب مع أنفك ومنطقة تحت الذقن وأحكام غلقه على وجهك. فقد يسبب أي تسرب حول حافة القناع دخول هواء غير نقي إلى القناع واستنشاقه.
- لا تختَر قناعًا ذو حزام واحد فقط أو شريطين يلتفان حول أذنيك. فهذه الأقنعة غير مصممة للغلق بإحكام على الوجه ولن تحمي رنتيك.

## كيفية استخدام هذا النوع من الأقنعة

- لارتداء القناع بشكل آمن، ضع القناع على أنفك وتحت ذقنك، ووضَع حزامًا واحدًا أسفل الأذنين وحزامًا واحدًا فوق الأذنين (انظر الصورة في الصفحة 1).
- اقرص الجزء المعدني للقناع (إن وجد) فوق الجزء العلوي من أنفك حتى يثبت بإحكام.

## للمزيد من المعلومات:

- للمزيد من المعلومات حول الحماية من دخان حرائق الغابات، اتصل بإدارة الصحة المحلية أو التابعة للولاية أو زر الموقع [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)
- للمزيد من المعلومات عن أقنعة التنفس، زر الموقع: [https://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp\\_part/default.html](https://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp_part/default.html)
- صور إرشادية حول أقنعة التنفس: <https://www.airnow.gov/sites/default/files/2020-02/reduce-health-risks-with-wildfire-smoke-508.pdf>
- كيفية ارتداء أقنعة التنفس ونزعها: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>

