

Bảo Vệ Sức Khỏe Trong Lúc Có Cháy Rừng

Khói từ các vụ cháy rừng có thể gây tổn hại cho bất cứ ai ở gần đó và kể cả ở các khu vực xuôi chiều gió cách hàng dặm quanh khu vực cháy rừng. Hít phải khói có thể làm người ta bị tổn thọ và gây nhồi máu cơ tim, gây các cơn hen suyễn và các ảnh hưởng nguy hiểm khác đến sức khỏe. Ngay cả người trưởng thành khỏe mạnh cũng có thể bị ho, khô khè và khó thở.

Chuẩn Bị Trước Để Ứng Phó Cháy Rừng

Chuẩn bị sẵn sàng là điều mấu chốt trong việc bảo vệ gia đình quý vị, đặc biệt là nếu quý vị sống ở nơi có nguy cơ cháy rừng cao. Sau đây là các bước cần thực hiện:

- Biết cách thức để nhận cảnh báo và báo động sức khỏe về nguy cơ cháy cao hoặc một vụ cháy đang diễn ra. Liên lạc với các cơ quan chức năng địa phương để biết cách đăng ký nhận cảnh báo.
- Trước khi mùa cháy rừng bắt đầu, cần chắc chắn rằng quý vị dự trữ dư thừa thực phẩm, nước và thuốc men sẵn sàng trong nhà để tiêu thụ trong nhiều ngày sao cho quý vị không cần phải đi ra ngoài khi đang có cháy rừng.
- Chuẩn bị riêng một căn phòng sạch sẽ trong nhà quý vị. Căn phòng đó có thể cần có máy lọc không khí với kích thước phù hợp và bộ lọc HEPA (bộ lọc không khí hiệu suất cao) để giảm thiểu các hạt ô nhiễm từ bên ngoài xâm nhập vào phòng.
- Hiểu rõ các kế hoạch mà nơi làm việc của quý vị, hoặc trường học hoặc trung tâm giữ trẻ của con quý vị chuẩn bị sẵn sàng khi có cháy rừng xảy ra.
- Nếu quý vị cho rằng mình sẽ cần đi ra ngoài trong khi có cháy rừng, hãy cân nhắc việc mua các loại khẩu trang phòng độc dùng một lần (disposable respirator mask) có tiêu chuẩn N95 hoặc cao hơn để giảm bớt tình trạng hít phải các hạt vật chất ô nhiễm. Những loại khẩu trang này phải vừa khít với khuôn mặt thì mới phát huy được hiệu quả. Chúng không hiệu quả cho trẻ em hoặc người có râu quai nón. Không sử dụng khẩu trang chống bụi hoặc khẩu trang phẫu thuật vì những loại khẩu trang này không lọc được các hạt vật chất độc hại.

Tham Vấn Bác Sĩ Của Quý Vị

Hãy tham vấn bác sĩ của quý vị về cách chuẩn bị ứng phó với loại khói này, đặc biệt là nếu quý vị hoặc ai đó trong gia đình thuộc một trong các nhóm đối tượng sau: người làm việc ngoài trời; dưới 18 tuổi hoặc trên 65 tuổi; người đang có thai; bị bệnh hen suyễn, bệnh COPD (Bệnh khí phế thũng) hoặc bệnh phổi khác, có bệnh tim mạch hoặc tiểu đường.

Quý Vị Bị Bệnh Hen Suyễn, Copd Hoặc Bệnh Phổi Khác?

- Hãy làm theo chỉ định điều trị và dùng các loại thuốc men mà bác sĩ đã kê toa cho quý vị. Hãy bảo đảm quý vị có kế hoạch kiểm soát để bảo đảm sức khỏe tốt nhất của quý vị. Hãy nhờ bác sĩ chuẩn bị một kế hoạch cho quý vị. Tất cả thuốc men và thiết bị, như lưu lượng đỉnh kế dùng để đo dung lượng khí thở ra khỏi phổi cần được chuẩn bị sẵn sàng để quý vị mang theo.
- Nếu quý vị dùng thiết bị cung cấp ô-xy hỗ trợ, hãy tìm một nguồn điện thay thế, dạng di động có thể mang theo phòng trường hợp mất điện. Hãy thông báo cho nhà cung cấp dịch vụ điện năng của quý vị để họ đưa quý vị vào danh sách ưu tiên khi khôi phục cấp điện.



Các tổ chức đối tác:



American Association for Respiratory Care

Khói từ các vụ cháy rừng có thể gây tổn hại cho bất cứ ai ở gần đó và kể cả ở các khu vực xuôi chiều gió cách hàng dặm quanh khu vực cháy rừng.



Lập Kế Hoạch Di Tản

Không ai muốn phải di tản, nhưng điều đó luôn có khả năng xảy ra. Quý vị nên chuẩn bị sẵn sàng để di tản, đặc biệt là nếu quý vị sống ở khu vực có nguy cơ cao bị cháy rừng.

- Hãy làm theo hướng dẫn của cơ quan chức năng địa phương. Bảo đảm hàng xóm và bạn bè của quý vị biết họ phải làm gì.
- Hãy chuẩn bị sẵn sàng vật tư thuốc men và thiết bị hỗ trợ hô hấp. Lập danh sách kiểm tra vật tư đầy đủ để bảo đảm quý vị không bỏ quên thứ gì.
- Tập hợp các đơn thuốc và thẻ bảo hiểm cùng với kế hoạch điều trị của quý vị lại cùng một chỗ để sẵn sàng mang theo.
- Nếu cần, hãy bảo đảm quý vị có nguồn điện di động để dùng cho bất cứ trang thiết bị y tế nào. Quý vị có thể sạc một số thiết bị trong ô-tô của quý vị, nhưng cách đó có thể không hiệu quả trong tất cả các tình huống.

Khi Cháy Rừng Xảy Ra

Sau đây là một số bước hành động quan trọng quý vị nên thực hiện để luôn an toàn và bảo vệ phổi của mình trước khói từ đám cháy rừng:

- Luôn lưu ý đến chất lượng không khí tại nơi quý vị sống và nơi quý vị có thể đến. Kiểm tra tin tức địa phương và báo cáo thời tiết để biết thêm thông tin. Kiểm tra Chỉ số Chất lượng Không khí tại airnow.gov để biết dự báo hiện thời về không khí độc hại.
- Luôn ở trong nhà tối đa có thể và luôn đóng kín cửa sổ, cửa ra vào và van thông gió. Dùng khăn ẩm ướt chèn kín dọc khe dưới cửa ra vào và cửa sổ để chặn không khí ngoài trời. Hãy dùng phòng sạch của quý vị và luôn mở máy lọc không khí.
- Mở máy điều hòa không khí ở chế độ “tái tuần hoàn” (recirculate) để giúp lọc bớt một số hạt vật chất từ bên ngoài lọt vào nhà. Đóng kín lỗ thông khí ngoài trời. Không mở “quạt hơi nước” (swamp cooler) hoặc quạt thông gió căn nhà (làm như vậy sẽ kéo không khí bên ngoài trời vào trong nhà).
- Tìm chỗ trú ẩn ở nơi khác nếu quý vị không có máy điều hòa không khí và ở trong nhà quá nóng nực khi đóng kín cửa sổ.
- Đừng khiến chất lượng không khí trong nhà trở nên xấu hơn. Không được để ai hút thuốc trong nhà. Không đốt thứ gì trong nhà kể cả đốt củi hoặc đèn cầy. Không dùng máy hút bụi trong nhà.
- Khi lái xe, hãy đóng kín cửa sổ, mở máy điều hòa không khí, và cài đặt chế độ tái tuần hoàn không khí để giảm bớt khói.

Sau Vụ Cháy Rừng

- Bảo vệ bản thân. Bên cạnh các hạt vật chất nguy hiểm, tro hoặc bụi có thể chứa nhiều chất hóa học độc hại trong chính bản thân chúng. Người có bệnh phổi hoặc tim mạch nên tránh các hoạt động vệ sinh dọn dẹp có bụi hoặc mụi than.
- Che chắn khuôn mặt: Hãy đeo khẩu trang lọc bụi thích hợp trong khi vệ sinh dọn dẹp, khẩu trang tiêu chuẩn HEPA hoặc khẩu trang tiêu chuẩn N-95 vừa khít khuôn mặt.
- Trước khi vệ sinh dọn dẹp, làm ướt toàn bộ khu vực có bụi hoặc mụi than. Cách làm này sẽ giúp giảm lượng hạt vật chất bay trong không khí.
- Nếu nghi ngờ có sự phơi nhiễm với chất amiăng (asbestos) hoặc các vật chất độc hại, đừng làm xáo trộn khu vực đó. Khẩu trang lọc bụi không thể phòng ngừa được chất amiăng.

Tờ cẩm nang này được tài trợ bởi Tài trợ Số 6NU38OT000292-01 của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh. Nội dung trong tài liệu này thuộc trách nhiệm của chính các tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm chính thức của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh hoặc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh.



Các tổ chức đối tác:



American Association
for Respiratory Care



**Để biết thêm
thông tin, hãy vào
Lung.org/wildfires
và liên lạc sở y tế
tại tiểu bang hoặc
địa phương của
quý vị.**