

حرائق الغابات وصحتك

في كل عام، تنشب مئات أو آلاف من حرائق البراري (والتي تسمى أيضًا حرائق الغابات) في بريتش كولومبيا. يُمكن أن تؤثر حرائق الغابات على صحتك وسلامتك بطرق عديدة: يُمكن أن يؤثر الدخان الناتج عنها على جودة الهواء، وقد يؤدي انقطاع التيار الكهربائي إلى إفساد أطعمتك أو قد تُضطر إلى الإخلاء إذا تواجد أحد حرائق الغابات بالقرب من منزلك. يُمكن للاستعداد المسبق لحرائق الغابات أن يُساعد في الحفاظ على سلامة عائلتك.

تنشر حكومة بريتش كولومبيا: خدمة حرائق الغابات معلومات حول النشاط الحالي لحرائق الغابات. تستطيع العثور على معلومات حول الحرائق التي تشكل خطرًا كبيرًا على السلامة وجودة الهواء ومعدلات خطر الحريق والمزيد.

يتكون دخان حرائق الغابات من العديد من ملوثات الهواء المختلفة. لمزيد من المعلومات، انظر حكومة بريتش كولومبيا: خدمة حرائق الغابات.

الاستعداد للطوارئ

يمكنك القيام بالعديد من الأشياء للاستعداد قبل حدوث طارئ أو كارثة. أثناء حدوث حريق في الغابات، يوصى بمراقبة الأعراض ومعرفة أين يمكنك العثور على آخر المعلومات حول حرائق الغابات في منطقتك، بما في ذلك أوامر إخلاء المجتمعات المحلية. بعد الحريق، قد تواجه مشاكل مثل جودة الهواء الرديئة أو المياه الملوثة. لمزيد من المعلومات حول التأهب لحالات الطوارئ، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني للسليب الأحمر الكندي: كن مستعدًا-التأهب للطوارئ والتعافي منها.

قبل نشوب حريق للغابات

قد تكون الطرق مُغلقة أثناء موسم حرائق الغابات، وقد تنقطع عنك إمدادات وخدمات مُعينة أو قد يتم إخلاء مجتمعك المحلي. انظر الموارد أدناه حول كيفية التحضير لحالة طارئة والبقاء آمنًا في حال وجود تنبيه أو أمر إخلاء.

- السليب الأحمر الكندي: حرائق الغابات - قبلها وأثناءها وبعدها
- حكومة بريتش كولومبيا: أعد حزمة طوارئ وحقيبة المستلزمات الأساسية
- حكومة بريتش كولومبيا: الاستعداد قبل حدوث حريق في الغابات
- حكومة كندا: استعد

للتخطيط للطوارئ في حال كان لديك حالات صحية مُحددة، انظر:

- مستشفى بريتش كولومبيا للأطفال: حزمة إنقاذ حالات الإصابة بمرض السكري في الطوارئ
- جمعية بريتش كولومبيا للكلى: الاستعداد للطوارئ

للمعلومات حول حمايتك مجتمعك المحلي من حرائق الغابات، تفضل بزيارة

- FireSmartBC
- FireSmartCanada

أثناء حريق للغابات

قد يؤثر دخان حرائق الغابات عليك، وقد لا يؤثر. فإن استجابة كل شخص للدخان تعتمد على عمره وصحته ومدى تعرضه. تشمل الأعراض الشائعة تهيج العيون أو سيلان في الأنف أو ألم في الحلق أو كحة بسيطة أو إفراز البلغم أو الصفير عند التنفس أو الصداع. إدارة هذه الأعراض ممكنة دون طلب العناية الطبية.

إذا لم تتحسن الأعراض بعد اتخاذ الإجراءات لتقليل التعرض، أو إذا ازدادت سوءًا، اطلب العناية الطبية على الفور.

تقدم السلطات الصحية المحلية في بريتش كولومبيا معلومات حول حرائق الغابات:

- [هيئة صحة الأمم الأولى: الاستجابة إلى حرائق الغابات](#)
- [هيئة فريزر الصحية: دخان حرائق الغابات](#)
- [هيئة انتريور الصحية: حرائق الغابات](#)
- [هيئة آيلاند الصحية: حرائق الغابات](#)
- [هيئة نورثرن الصحية: حرائق الغابات وصحتك](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: دخان حرائق الغابات](#)

معلومات الإخلاء

تعمل [هيئة معلومات الطوارئ في بريتش كولومبيا](#) أثناء حالات الطوارئ الجزئية وواسعة النطاق في المقاطعة وستشارككم المعلومات حول الأحداث أثناء حالات الطوارئ. إذا كنت تخضع [لأمر إخلاء](#) أو كنت متأثراً بالحريق، يُرجى الاتصال بحكومتك المحلية لتلقي خدمات الدعم في الطوارئ. للعثور على مُنسق برنامج الطوارئ في مجتمعك المحلي، تفضل بزيارة [دليل بريتش كولومبيا للمعلومات المدنية](#).

إذا كان هناك حريق للغابات في مجتمعك المحلي أو بالقرب منه، فقد يتم إخلاؤك إلى منطقة أكثر أماناً. يُمكن أن تؤثر حرائق الغابات على طرق الإخلاء. يُرجى زيارة [هيئة قيادة المركبات في بريتش كولومبيا DriveBC](#) لمعرفة آخر المستجدات حول ظروف القيادة في مجتمعك المحلي.

اطّلع أدناه على معلومات عن حرائق الغابات في بريتش كولومبيا، بما في ذلك أماكن اندلاعها وما عليك فعله في حال إخلائك:

- [حكومة بريتش كولومبيا: الحفاظ على سلامتك أثناء حريق الغابات](#)
- [حكومة بريتش كولومبيا: ما هي خدمات الدعم في حالة الطوارئ؟](#)

قد يحتاج كبار السن إلى دعم خاص في حال حدوث إخلاء. انظر الموارد أدناه حول التحضير لذلك:

- [العناية بالمسنين المقيمين في دور الرعاية السكنية في الطوارئ \(HealthLinkBC File #103c\)](#)
- [معلومات الإخلاء في المجتمعات المحلية للمسنين \(HealthLinkBC File #103a\)](#)

الرعاية الصحية للأشخاص الذين تم إخلاؤهم

يمكن أن تتسبب جسيمات الدخان بتهيج مجرى الهواء. إذا كنت قد أصبت مسبقاً بالربو، أو اضطراب الانسداد الرئوي المزمن، أو غير ذلك من الحالات الصدرية الأخرى أو مشاكل القلب، عليك أن تراقب أعراضك. يُمكن للهواء المُشبع بالدخان أن يزيد من خطورة بعض الإصابات في بعض الأحيان، مثل كوفيد-19، عند الأطفال والرُضع والمسنين والنساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.

يوصى بطلب الرعاية الطبية فوراً إذا شعرت بأعراض أكثر شدة مثل ضيق التنفس أو السعال الشديد أو الدوار أو ألم في الصدر أو خفقان القلب.

للحصول على معلومات أو نصائح صحية للحالات غير الطارئة، اتصل على الرقم **8-1-1** للتحدث إلى [مُوجه للخدمات الصحية](#). سيساعدك المُوجه في العثور على المعلومات التي تبحث عنها أو يوصلك بـ [ممرض معتمد](#)، أو [أخصائي تغذية معتمد](#)، أو [متخصص مَهَل في التمارين الرياضية](#) أو [صيدلي](#).

الأدوية الموصوفة

أثناء حالات الطوارئ، يُمكن للصيادلة أن يصرفوا عقاراً بدون وصفة لضمان صحة وسلامة العامة. لمزيد من المعلومات تفضل بزيارة [نقابة صيادلة بريتش كولومبيا - الحصول على الأدوية التي قد تحتاجها أثناء حالة طارئة](#). يجب على الأشخاص الذين يستخدمون أدوية الإنقاذ مثل أجهزة التنشُّق أن يحملوها معهم في كل الأوقات خلال موسم حرائق الغابات.

العيادات بدون موعد

للعثور على عيادة بدون موعد في منطقتك، ابحث في [دليل هيلث لينك بي سي](#) أو اتصل على **1-8-1** للتحدث إلى مُوجه للخدمات الصحية. يعمل مُوجه الخدمات الصحية على مدار الساعة طوال الأسبوع في كل أيام السنة.

جودة الهواء

الحفاظ على برودة الجسم في الأماكن المغلقة أثناء رداءة جودة الهواء

قد يوصي المسؤولون بإبقاء نوافذك مغلقة عندما تكون جودة الهواء رديئة في منطقتك. إذا كانت نوافذك مغلقة ولم يكن لديك نظام تكييف (أو أنه ليس مُشغلاً)، سوف تحتاج إلى عناية خاصة للحفاظ على برودة جسمك. إن كان الهواء مشبعاً بالدخان ووجدت صعوبة في التنفس، اطلب العناية الطبية على الفور.

تأكد من بقائك على اطلاع حول التوصيات الخاصة بمنطقتك. تفضل بزيارة [جودة هواء بريتش كولومبيا](#): [التوجيهات](#) للحصول على المعلومات الحالية. لمزيد من المعلومات حول كيفية الحفاظ على برودة جسمك في الأماكن المغلقة، طالع نشرتنا الصحية [تغلب على الحر Beat the Heat](#).

يُمكن لجودة الهواء الرديئة أن تؤذي صحتك، على الأخص أولئك الذين يعانون من حالات في القلب والرئتين، والمسنين والأطفال. لمزيد من المعلومات حول جودة الهواء، بما في ذلك توجيهات جودة الهواء الحالية، انظر:

- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: الهواء](#)
 - [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: أخبار جودة الهواء في بريتش كولومبيا](#)
 - [حكومة كندا: تطبيق WeatherCAN للهواتف الذكية](#)
 - [منطقة فانكوفر الكبرى: خارطة جودة](#)
 - [الجسيمات الدقيقة وتلوث الهواء الخارجي \(HealthLinkBC File #65e\)](#)
- للحصول على معلومات حول جودة الهواء من السلطة الصحية التي تتبع لها، انقر على الروابط أدناه:

- [هيئة فريزر الصحية: جودة الهواء](#)
- [هيئة انتريور الصحية: جودة الهواء](#)
- [هيئة نورثرن الصحية: جودة الهواء](#)
- [هيئة فانكوفر كوستال الصحية: جودة الهواء](#)

التعامل مع الضغط النفسي والصدمات

يُمكن للكوارث مثل حرائق الغابات أن تؤثر على صحتك العاطفية بقدر تأثيرها على صحتك الجسدية. تعرّف على ما تستطيع فعله للتعرف على علامات الضغط النفسي أو الصدمة لديك ولدى عائلتك.

- [مركز كيلتي لموارد الصحة النفسية للأطفال في بريتش كولومبيا](#)
- [الجمعية الكندية للصحة النفسية: الحديث في الأوقات الصعبة: الدعم للأشخاص المتأثرين بحرائق الغابات في بريتش كولومبيا](#)
- [هيئة صحة الأمم الأولى: التعرف على الصدمة عند الأطفال في الكوارث وحلّها](#)
- [علامات الضغط النفسي](#)
- [الضغط النفسي عند الأطفال والمراهقين](#)
- [إدارة الضغط النفسي](#)
- [إدارة الضغط النفسي: مساعدة طفلك على تحمل الضغط النفسي](#)

بعد حرائق الغابات

العودة إلى المنزل

عندما تعلن حكومة الأمم الأولى أو حكومتك المحلية أن عودتك إلى منزلك آمنة، هناك خطوات يمكنك اتخاذها لجعل الانتقال أسهل وأكثر أمانًا. تعرف على المزيد من خلال زيارة [حكومة بريتش كولومبيا: التعافي بعد حرائق الغابات](#)

سلامة الأغذية وجودة المياه

إذا حدث حريق غابات في منطقتك، يُمكن أن ينقطع التيار الكهربائي في مجتمعك المحلي. من المحتمل استخدام مثبتات الحريق في مجتمعك المحلي أو بالقرب منه لتقليل حجم الحرائق وتقليل تأثيرها. تعرّف على كيفية حماية إمدادات المياه والأطعمة المتأثرة بمثبتات الحريق أو انقطاع التيار الكهربائي.

- [تعقيم مياه الشرب \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [هيئة صحة الأمم الأولى: العودة إلى منزلك بعد حرائق الغابات \(PDF 358 KB\)](#)
- [حكومة كندا: تيدغلاًة ملامس في الطوارئ](#)
- [هيئة أنتيربور الصحية: انقطاع التيار الكهربائي في منشآت الأغذية](#)
- [هيئة أنتيربور الصحية: الاحتياطات الموصى بها للماء والطعام المتأثر بمثبتات الحرائق](#)
- [حرائق الغابات: تأثيرها على جودة مياه الشرب \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

مواقع إلكترونية مفيدة

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض

مركز بريتش كولومبيا لمكافحة الأمراض هو وكالة تابعة لهيئة الخدمات الصحية في المقاطعة. وهو يوفر القيادة على مستوى المقاطعة وعلى المستوى الوطني في مجال الصحة العامة من خلال المراقبة والكشف والوقاية والتشاور. يمكن العثور على معلومات حول دخان حرائق الغابات وتأثيراته الصحية، بما في ذلك معلومات حول كيفية الاستعداد لموسم حرائق الغابات على:

- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: دخان حرائق الغابات](#)
- [مركز مكافحة الأمراض في بريتش كولومبيا: منظومة بريتش كولومبيا للتنبؤ بالربو](#)

حكومة بريتش كولومبيا: البيئة والاستدامة

توفر وزارة حماية واستدامة البيئة معلومات عن العناية ببيئتنا والتي تتضمن الحفاظ على عدوبة ونظافة وصحة هوائنا ومائنا. لمعرفة المزيد حول حالة الهواء حولنا يرجى زيارة

- [حكومة مقاطعة بريتش كولومبيا: بيانات جودة الهواء](#)

وزارة الصحة الكندية

وزارة الصحة الكندية هي وزارة الحكومة الفدرالية المسؤولة عن مساعدة الكنديين على الحفاظ على صحتهم وتحسينها. تعرّف على المزيد حول جودة الهواء في الأماكن المغلقة وفي الهواء الطلق، والتأثيرات الصحية لتلوث الهواء ودخان حرائق الغابات وصحتك:

- [حكومة كندا: جودة الهواء وصحتك](#)

آخر تحديث: مايو/أيار 2023

لمزيد من مواضيع HealthLinkBC File يرجى زيارة www.HealthLinkBC.ca/healthfiles أو الوحدة الصحية المحلية. اضغط www.HealthLinkBC.ca أو اتصل على الرقم المجاني 1-8-1-1 للمعلومات الصحية في غير حالات الطوارئ وللإطلاع على الخدمات المقدمة في كولومبيا البريطانية. للمساعدة لمن يعانون من الصمم أو من مشاكل سمعية، اتصل على 1-1-7 من كولومبيا البريطانية. تتوفر خدمة الترجمة عند الطلب بأكثر من 130 لغة.