04/08/2021

Οδηγίες του Ιατρικού Συλλόγου για το νέφος της πυρκαγιάς

/ Επικαιρότητα

Μεγάλη προσοχή απαιτείται από τους πολίτες και ειδικά σε όσους ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού, για την προστασία τους από το νέφος της πυρκαγιάς, τονίζει ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών (ΙΣΑ).

«Η λήψη μέτρων προστασίας από όλους τους πολίτες είναι αναγκαία, καθώς η ατμόσφαιρα είναι ιδιαίτερα επιβαρυμένη σε πολλές περιοχές της Αττικής. Για το λόγο αυτό απαιτείται μεγάλη προσοχή από τους πολίτες και ειδικά από εκείνους που έχουν αναπνευστικά προβλήματα. Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτό να μετακινηθούν από τα σημεία που καταγράφονται υψηλές τιμές αιωρούμενων σωματιδίων, προτείνεται η παραμονή τους εντός των οικιών με τη χρήση κλιματισμού», τονίζει ο πρόεδρος του ΙΣΑ, Γ. Πατούλης.

Όταν εκδηλώνονται οι πυρκαγιές, ακόμη και εάν βρίσκεστε αρκετά χιλιόμετρα μακριά από το σημείο της πυρκαγιάς, ο καπνός και τα αιωρούμενα σωματίδια μπορεί να φτάσουν στην περιοχή σας και να επιβαρύνουν την κατάσταση της

υγείας σας, αναφέρει ο ΙΣΑ. Ο καπνός που προκαλείται από τις πυρκαγιές σε δάση ή και κατοικημένες περιοχές, είναι ένα μείγμα αερίων και λεπτών σωματιδίων από καμένα δέντρα και φυτά, κτίρια, δομικά υλικά, πλαστικά και άλλα στοιχεία.

Ο καπνός από τις πυρκαγιές δεν μπορεί να προκαλέσει νόσο, υπογραμμίζει ο ΙΣΑ, αλλά είναι σημαντικό να προστατεύσετε το αναπνευστικό σας σύστημα, και των οικείων σας, ηλικιωμένων, ευπαθών ατόμων και μικρών παιδιών, για τις επόμενες ώρες ή και ημέρες μετά από την εκδήλωση της μεγάλης πυρκαγιάς.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι κάτω από αυτές τις συνθήκες, τίθεται σε κίνδυνο η υγεία ατόμων που πάσχουν από άσθμα, Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), καρδιακή νόσο, καθώς και η υγεία των παιδιών, των εγκύων και των πυροσβεστών και εθελοντών που επιχειρούν.

Οι ομάδες αυτών των ατόμων είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένες στις επιπτώσεις από τον καπνό και τις υψηλές θερμοκρασίες που συνοδεύουν τις μεγάλες πυρκαγιές.

Αναπνευστικά προβλήματα

Αναπνευστικά προβλήματα μπορεί να εμφανιστούν αμέσως με την εκδήλωση πυρκαγιάς, σε μικρή ή μεγάλη ακτίνα από το σημείο της φωτιάς, τα οποία μπορεί να επιμένουν ανάλογα με την κατάσταση της υγείας των πολιτών και των ατόμων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, και μπορεί να προκαλέσουν:

Βήχα

Δυσχέρεια στην αναπνοή, δύσπνοια

Εκδήλωση ασθματικής κρίσης

Τσούξιμο στα μάτια

Κάψιμο στο λαιμό

Ρινική καταρροή

Πονοκεφάλους

Κόπωση

Πόνο στο στήθος

Ταχυκαρδία

Σε ιδιαίτερο κίνδυνο από τις επιπτώσεις του καπνού βρίσκονται τα άτομα με

χρόνια νοσήματα, και ευπαθείς ομάδες πληθυσμού.

Γενικές Οδηγίες

Τα άτομα με οποιαδήποτε χρόνια πάθηση πρέπει να λάβουν τα ακόλουθα μέτρα για να προστατευθούν από τον καπνό πυρκαγιάς:

Κατά τη διάρκεια εκδήλωσης καπνού από τις πυρκαγιές:

-Παρακολουθείτε τις δημόσιες ανακοινώσεις και αναρτήσεις για την ποιότητα του αέρα.

-Ελέγξτε την επάρκεια σας στα φάρμακα που λαμβάνετε και βεβαιωθείτε ότι έχετε δημιουργήσει μια προμήθεια συνταγογραφούμενων φαρμάκων 7 έως 10 ημερών σε ένα αδιάβροχο, αεροστεγές κουτί για να το πάρετε μαζί σας εάν χρειαστεί να εκκενώσετε την κατοικία ή την περιοχή σας.

Αν παραμένετε στο σπίτι, αποφύγετε το μαγείρεμα, γιατί το τηγάνισμα ή η ψηστιέρα μπορεί να επιδεινώσουν τη ρύπανση του εσωτερικού αέρα.

-Αγοράστε έτοιμα τρόφιμα ή κονσέρβες ώστε να μην χρειαστεί να μαγειρέψετε.

-Ακολουθήστε τις οδηγίες σχετικά με την δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους ή την άθληση και ιδιαιτέρα τις οδηγίες για τις ευαίσθητες ομάδες, όσο μακριά κι αν βρίσκεστε από τις εστίες της φωτιάς.

-Ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού σας σχετικά με την διαχείριση του άσθματος αν πάσχετε από άσθμα.

-Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν χωρίς βελτίωση, αποφασίστε έγκαιρα να εκκενώσετε το σπίτι σας, χωρίς να βασίζεστε στις επίσημες οδηγίες για εκκένωση που εκδίδονται για τα σπίτια των σημείων και περιοχών που απειλούνται από το πύρινο μέτωπο.

Μετά από την μεγάλη πυρκαγιά

Ο καπνός μπορεί να παραμείνει στην ατμόσφαιρα για αρκετές ημέρες μετά την εκδήλωση πυρκαγιάς, συνεπώς συνεχίστε να ενημερώνεστε για την ποιότητα του αέρα στην περιοχή της κατοικίας σας ή όπου διαμένετε.

Μην επιστρέφετε στο σπίτι μέχρι να σας ανακοινωθεί ότι μπορείτε να το πράξετε με ασφάλεια.

Ανεξάρτητα από την κατάσταση της υγείας κάποιου, όλοι πρέπει να επιτηρούν την

υγεία τους για τυχόν συμπτώματα και να επικοινωνήσουν με τον γιατρό τους σας εάν παρουσιάσουν δυσκολία στην αναπνοή, δύσπνοια, βήχα, που επιμένουν ή άλλα συμπτώματα που δεν απομακρύνονται. Στην περίπτωση αυτή καλέστε το 166 ή κατευθυνθείτε αμέσως σε τμήμα Επειγόντων Περιστατικών για ιατρικές καταστάσεις.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται επίσης οι έγκυες γυναίκες και τα παιδιά.

Οι έγκυες γυναίκες χρειάζεται να προσέχουν ιδιαίτερα σε περίπτωση εκδήλωση πυρκαγιάς και οπωσδήποτε να προστατεύονται από τον καπνό της πυρκαγιάς αν πλήξει την περιοχή στην οποία βρίσκονται, ανεξάρτητα από το πόσο μακριά είναι η εστία της πυρκαγιάς. Βεβαιωθείτε ότι έχετε προμηθευθεί τα συνταγογραφούμενα και τα απαραίτητα για σας φάρμακα, 7 έως 10 ημερών, και τις βιταμίνες για προγεννητική υποστήριξη που σας έχει συστήσει ο γιατρός σας και φυλάξτε τα σε αδιάβροχο, αεροστεγές δοχείο ή σκεύος για να πάρετε μαζί σας εάν χρειαστεί να εκκενώσετε τον χώρο που βρίσκεστε ή την κατοικία σας. Κρατήστε μια συσκευασμένη τσάντα στο χέρι με ρούχα τόσο για εσάς αλλά και για το μωρό, για την περίπτωση που έρθει η στιγμή του τοκετού ή υπάρχει ενδεχόμενο πρόωρου τοκετού. Αποφύγετε το μαγείρεμα, γιατί το ο τηγάνισμα ή η ψηστιέρα μπορεί να επιδεινώσουν τη ρύπανση του εσωτερικού αέρα. Αγοράστε έτοιμα τρόφιμα ή κονσέρβες ώστε να μην χρειαστεί να μαγειρέψετε.

Κατά τη διάρκεια έκθεσης σε καπνό από τη εκδήλωση πυρκαγιάς:

-Παρακολουθείτε συστηματικά τις δημόσιες ενημερώσεις για την ποιότητα του αέρα και του καπνού μετά την εκδήλωση της πυρκαγιάς . Ακολουθήστε τις οδηγίες σχετικά με την άθληση, και την κυκλοφορία στις περιοχές όπου υπάρχει καπνός.

-Ακολουθήστε τις συμβουλές του γιατρού σας, και διατηρείτε έστω και τηλεφωνική επαφή με το γυναικολόγο σας. Συνεχίστε με την προγεννητική φροντίδα σας. Αλλάξτε το σχέδιο τοκετού αν χρειαστεί, αν πλησιάζετε στις ημέρες σας, -μπορεί για λόγους ασφαλείας να είναι καλύτερα να εισαχθείτε στο μαιευτήριο. Να βρίσκεστε σε ετοιμότητας εάν χρειάζεται να εκκενώσετε την οικία την περιοχή σας.

-Να γνωρίζετε τα πρόδρομα συμπτώματα του τοκετού και του πρόωρου τοκετού. Εάν έχετε τα συμπτώματα, καλέστε τον θεράποντα ιατρό σας ή το 166 ή πηγαίνετε αμέσως στο μαιευτήριο εάν είναι ασφαλές να μετακινηθείτε.

-Αποφασίστε να εκκενώσετε την περιοχή σας εάν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν.
Μετά από την πυρκαγιά:

-Μην επιστρέφετε στο σπίτι μέχρι να σας ανακοινωθεί ότι είναι ασφαλές να το πράξετε.

-Ο καπνός μπορεί να παραμείνει στον αέρα μέσα σε κτίρια και σε εξωτερικούς χώρους για λίγες μέρες μετά τη κατάσβεση των πυρκαγιών, συνεπώς συνεχίστε να ελέγχετε την τοπική ποιότητα του αέρα και συνεννοηθείτε με τον γιατρό σας.

-Προστατεύστε τον εαυτό σας από τη στάχτη. Αποφύγετε την άμεση επαφή με την στάχτη και ξεπλύνετε το δέρμα, το στόμα και τα μάτια σας όσο πιο γρήγορα μπορείτε.

Παιδιά

Λάβετε ιδιαιτέρα μέτρα για την προστασία των παιδιών από τον καπνό που προκαλείται από τις πυρκαγιές. Τα παιδιά με άσθμα, αλλεργίες ή χρόνια προβλήματα υγείας μπορεί να έχουν μεγαλύτερη δυσκολία στην αναπνοή όταν υπάρχει καπνός από τις πυρκαγιές.

Προστατεύστε το παιδί σας από τον καπνό που προέρχεται από την εκδήλωση πυρκαγιάς:

-Παρακολουθείτε συστηματικά τις δημόσιες ενημερώσεις για την ποιότητα του αέρα και του καπνού μετά την εκδήλωση της πυρκαγιάς. Συμβουλευθείτε τον παιδίατρό σας σχετικά με την άθληση, και την ασφάλεια στις περιοχές όπου υπάρχει καπνός.

-Θυμηθείτε ότι οι απλές μάσκες, οι χειρουργικές μάσκες, τα μαντήλια και η αναπνοή μέσα από υγρό πανί δεν μπορούν να προστατευόσουν επαρκώς το παιδί σας την ώρα που η ατμόσφαιρα είναι επιβαρυμένη από τον καπνό και τα αιωρούμενα σωματίδια.

-Σκεφτείτε την εκκένωση εάν το παιδί σας έχει προβλήματα με την αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που δεν βελτιώνονται.

-Εάν το παιδί σας έχει σοβαρή αναπνευστική δυσχέρεια, εμφανίζει υπνηλία ή δεν έχει διάθεση για φαγητό ή υγρά, επικοινωνήσετε άμεσα με τον παιδίατρο και φροντίστε ώστε να του παρασχεθεί ιατρική βοήθεια το δυνατόν συντομότερα.

Μετά από μια πυρκαγιά:

-Μην επιστρέφετε στο σπίτι μέχρι να σας πω ότι είναι ασφαλές να το πράξετε.

-Ο καπνός μπορεί να παραμείνει τόσο σε εσωτερικούς όσο και σε υπαίθριους χώρους για μεγάλη διάρκεια ημερών μετά τη λήξη των πυρκαγιών, συνεπώς συνεχίστε να ενημερώνεστε για την ποιότητα του αέρα στην περιοχή σας.

Τα παιδιά δεν πρέπει να κάνουν καθόλου εργασίες καθαρισμού.

-Κρατήστε τα παιδιά μακριά από την στάχτη και τα αποκαΐδια. Αποφύγετε την άμεση επαφή με την στάχτη και ξεπλύνετε το δέρμα και το στόμα του παιδιού σας και τα μάτια του όσο το δυνατόν συντομότερα από την εκδήλωση καπνού.

-Προσέξτε για τυχόν συμπτώματα. Επικοινωνήστε με παιδίατρό σας εάν το παιδί σας έχει πρόβλημα με αναπνοή, δύσπνοια, βήχα που δεν υποχωρούν ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν. Καλέστε το 166 ή πηγαίνετε αμέσως σε ένα τμήμα Επειγόντων Περιστατικών.

-Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχει καπνός, στάχτη και αποκαΐδια στην περιοχή που βρίσκεται το σχολείο του παιδιού και στο σχολικό κτίριο ή τον παιδικό σταθμό πριν πάει το παιδί σας στο σχολείο. Το ίδιο βέβαια συμβαίνει και για την περιοχή που βρίσκεται η κατοικία σας.

ΑΠΕ – ΜΠΕ