

Những câu hỏi thường gặp về khói từ đám cháy rừng và sức khỏe cộng đồng

Khói từ đám cháy rừng

Hỏi: *Tại sao khói từ đám cháy rừng không tốt cho sức khỏe của tôi?*

Đáp: Khói từ đám cháy rừng là hỗn hợp các khí và các hạt nhỏ li ti từ các cây bị đốt cháy và các nguyên liệu cây cỏ khác. Các nguồn khí và các hạt nhỏ li ti này có thể nguy hiểm nếu hít phải. Trong các vụ cháy rừng, khí carbon monoxide là một nguy cơ chính yếu đối với con người (như là đối với các nhân viên cứu hỏa) làm việc gần các khu vực đang cháy âm ỉ. Làn khói có thể gây kích ứng cho mắt và hệ hô hấp của quý vị, làm trầm trọng thêm căn bệnh tim mạch và phổi mãn tính. Số lượng và thời gian tiếp xúc với nguồn khói, cũng như độ tuổi và mức độ nhạy cảm của một người, đóng vai trò quyết định liệu người nào đó có bị các vấn đề về sức khỏe liên quan đến khói thuốc hay không. Nếu quý vị đang gặp các vấn đề y tế nghiêm trọng vì bất cứ lý do gì, hãy tìm sự chăm sóc y tế ngay lập tức.



Hỏi: *Tại sao tất cả mọi người nói về các phân tử vật chất?*

Đáp: Phân tử vật chất (còn được gọi là "PM") trong khói lửa từ đám cháy rừng sẽ gây nguy hiểm rất lớn cho sức khỏe cộng đồng. Các ảnh hưởng sức khỏe tiềm ẩn khác nhau tùy thuộc vào loại cây bị cháy, điều kiện khí quyển và, quan trọng nhất là kích thước các phân tử vật chất này. Các phân tử lớn hơn 10 micromet thường chỉ gây kích ứng mắt, mũi và cổ họng. Các phân tử vật chất li ti có độ dày khoảng 2,5 micromet hoặc nhỏ hơn (PM_{2,5}) có thể bị hít vào phần sâu nhất của phổi, và có thể gây ra mối lo ngại về sức khỏe.

Ảnh hưởng sức khỏe của khói lửa từ đám cháy rừng

Hỏi: *Ai có nhiều khả năng bị ảnh hưởng đến sức khỏe khi tiếp xúc với nguồn khói từ đám cháy này?*

Đáp: Nguồn khói có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng cho những người có bệnh trạng sức khỏe từ trước và những người đặc biệt nhạy cảm với sự ô nhiễm không khí. Những nhóm người nhạy cảm bao gồm:

- Người bị hen suyễn hoặc các bệnh hô hấp mãn tính khác
- Người mắc bệnh tim mạch
- Người từ 65 tuổi trở lên
- Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ
- Phụ nữ trong thai kỳ
- Người hút thuốc lá, đặc biệt là những người hút thuốc lâu năm

Hỏi: *Làm thế nào tôi có thể biết được liệu nguồn khói từ đám cháy rừng đang ảnh hưởng đến tôi hoặc gia đình tôi?*

Đáp: Nguồn khói từ đám cháy rừng có thể gây ra những điều sau đây:

- Mắt ngứa nước hoặc khô
- Ho dai dẳng, có đờm, thở khò khè, ngứa cổ họng hoặc xoang bị kích thích
- Đau đầu
- Hụt hơi, lên cơn hen suyễn hoặc kích ứng phổi
- Nhịp tim không đều, đau ngực hoặc mệt mỏi
- Các cơn đau tim không và có gây tử vong

Những người bị bệnh tim mãn tính hoặc bệnh phổi như hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (viết tắt là COPD) có thể có nhiều khả năng bị ảnh hưởng nghiêm trọng từ nguồn khói từ đám cháy rừng.

Hỏi: *Tôi nên làm gì nếu tôi gặp vấn đề về sức khỏe khi hít phải nguồn khói?*

Đáp: Nếu quý vị gặp trường hợp khẩn cấp về y tế khi hít phải nguồn khói này, quý vị nên gọi số 911 hoặc đến phòng cấp cứu ngay lập tức. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để được tư vấn về cách ngăn ngừa và điều trị các triệu chứng do tiếp xúc với nguồn khói từ đám cháy rừng.

Các chiến lược để giảm tiếp xúc nguồn khói

Hỏi: *Làm thế nào tôi có thể bảo vệ bản thân và gia đình tôi khỏi những ảnh hưởng có hại của khói?*

Đáp: Hạn chế sự tiếp xúc của quý vị với khói:

- Ở trong nhà bất cứ khi nào có thể và đóng tất cả các cửa chính và cửa sổ.
- Giảm các nguồn ô nhiễm không khí trong nhà khác như khói thuốc lá, khói từ bếp đốt bằng củi và các ngọn nến đang được thắp.
- Sử dụng các bộ lọc không khí hiệu quả cao (HEPA), nếu có sẵn.
- Tránh việc hút bụi, điều này có thể khuấy bụi.
- Khi lái xe, hãy đóng kín các cánh cửa và thiết lập chế độ tuần hoàn cho bộ điều hòa.
- Uống nhiều nước giúp làm giảm các triệu chứng của chứng đau cổ họng và ho khan.

Rời khỏi khu vực khói dày đặc có thể là giải pháp tốt nhất cho những người có các bệnh trạng sức khỏe làm cho họ có nguy cơ cao bị bệnh từ nguồn khói từ đám cháy rừng.

Hỏi: *Tôi có thể làm gì để đối phó với sự kích ứng mắt từ nguồn khói đám cháy rừng?*

Đáp: Nguồn khói từ đám cháy có thể gây ra tình trạng nóng rát, đỏ mắt và rách trong mắt. Để làm giảm các triệu chứng này, quý vị có thể nhỏ nước mắt nhân tạo không cần toa và uống đủ nước. Chạy một máy làm ẩm không khí cũng có thể giảm bớt ảnh hưởng. Hãy tư vấn với nhà cung cấp dịch vụ y tế nếu các triệu chứng kéo dài hơn vài ngày. Nếu quý vị ở trong khu vực có rất nhiều tro hoặc bụi mịn, hãy xem xét đến việc đeo kính.

Hỏi: *Tôi có nên đeo khẩu trang che bụi hoặc mặt nạ phòng độc N95 không?*

Đáp: Mặt nạ phòng độc N95 là mặt nạ có bộ lọc vừa khít với vùng mũi và miệng. Khi được đeo đúng cách, mặt nạ N95 có thể lọc được 95% các phân tử hạt trong nguồn khói. Tuy nhiên, mặt nạ N95 không lọc được khí độc và hơi ẩm.

Hầu hết mọi người sẽ thấy khó khăn khi sử dụng các mặt nạ phòng độc N95 một cách chính xác. Điều quan trọng là các mặt nạ này được đeo vừa khít và không khí không bị rò rỉ xung quanh hai bên. Nếu mặt nạ không được đeo khít, mặt nạ phòng độc này sẽ mang đến sự bảo vệ kém hơn, và có thể mang đến cảm nhận sai về sự an toàn. Quá trình kiểm tra độ vừa khít đòi hỏi phải có trang thiết bị và huấn luyện đặc biệt.

Các mặt nạ phòng độc N95 có thể khiến cho việc hô hấp khó hơn và dẫn đến phải thở nhiều hơn và tim đập nhanh hơn. Những cá nhân nào sử dụng mặt nạ này đang gặp các căn bệnh về tim mạch và hô hấp nên được hướng dẫn sử dụng dưới sự quan sát của một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế.

Ngay cả đối với những người trưởng thành khỏe mạnh cũng nhận thấy cần phải cố để hô hấp và điều này dẫn đến việc phải mang mặt nạ phòng độc trong một thời gian dài rất bất tiện. Việc quyết định xem có sử dụng các mặt nạ phòng độc hoặc mặt nạ thông thường để mang đến sự bảo vệ cho cá nhân hay không, nên được thực hiện trên cơ sở từng trường hợp một, ngày này qua ngày khác.

Hỏi: *Sự khác biệt giữa một mặt nạ N95 và một mặt nạ che bụi ra sao?*

Đáp: Các mặt nạ phòng độc N95 đã được kiểm nghiệm và chứng nhận bởi Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Quốc gia (National Institute for Occupational Safety and Health, viết tắt là NIOSH) cho việc sử dụng tại những nơi làm việc nhất định. Các mặt nạ phòng độc N95 đã được kiểm nghiệm để đảm bảo rằng chúng lọc được ít nhất 95% các phân tử bay lên trong không khí. Nếu một người chủ sử dụng lao động yêu cầu nhân viên phải mang mặt nạ phòng độc, nhân viên cần phải được huấn luyện và đeo vừa vặn một mặt nạ phòng độc được cơ quan NIOSH chấp thuận. Việc tình nguyện sử dụng các mặt nạ phòng độc bởi những người lao động, không loại trừ được trách nhiệm của chủ sử dụng lao động dựa theo quy định của Cơ quan Quản lý An toàn Nghề nghiệp và Sức khỏe tại Tiểu bang Oregon (Oregon OSHA).

Những mặt nạ che bụi và mặt nạ dùng trong phẫu thuật không được Cơ quan NIOSH chứng nhận là chưa được kiểm chứng về tính hiệu quả trong khả năng lọc và có thể không cung cấp được khả năng bảo vệ ở mức độ thích hợp trước các hạt phân tử. Điều này có nghĩa rằng những loại mặt nạ này chỉ bảo vệ được chút ít.

Hỏi: *Khăn giấy ướt hoặc khăn choàng thấm ướt có giúp ích gì được không?*

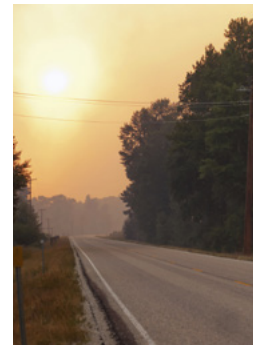
Đáp: Có lẽ không. Một khăn giấy ướt hoặc khăn choàng thấm ướt có thể ngăn chặn các phân tử kích thước lớn nhưng không thể ngăn cản các phân tử nhỏ mịn có thể thấm vào tận bên trong hai lá phổi. Những loại này chỉ bảo vệ được một ít thôi.

Hỏi: *Tôi nên làm gì trong khi phải đóng kín các cửa ở nhà trong khi không khí lại quá oi bức?*

Đáp: Hãy đảm bảo rằng quý vị không bị sốc nhiệt nếu quý vị đang sinh hoạt trong nhà không dùng máy điều hòa và tất cả cánh cửa sổ và cửa chính đã được đóng lại. Có thể xem xét đến việc thăm viếng các thành viên trong gia đình, qua nhà hàng xóm hoặc các khu nhà công cộng đang mở hệ thống điều hòa và máy lọc không khí. Việc rời khỏi khu vực có lớp khói dày đặc khiến họ lâm vào mối nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn, có lẽ là phương pháp tốt nhất cho những người đang mắc các bệnh trạng sức khỏe.

Hỏi: *Tôi có thể sẽ cần phải đi ra ngoài một chút. Có thời gian nào trong ngày mà lớp khói này không còn là một mối nguy không?*

Đáp: Điều này rất vô chừng tùy thuộc vào hiện trạng đám cháy và các điều kiện xung quanh. Kiểm tra với Cơ quan Quản lý Chất lượng Môi trường (Department of Environmental Quality, viết tắt là DEQ) về Chỉ số Chất lượng Không khí. Nếu hiện đang có cuộc giám sát chất lượng không khí tại gần khu vực của quý vị, trang mạng này có thể cung cấp cho quý vị các thông tin về thời gian nào trong ngày mà mức độ khói là thấp nhất. Chỉ số Chất lượng Không khí của DEQ có thể được xem tại Trang blog chia sẻ về Khói tại Tiểu bang Oregon: www.oregonsmoke.blogspot.com.



Hỏi: *Tôi nên làm gì nếu buộc phải lái xe đi làm?*

Đáp: Quý vị có thể giảm sự tiếp xúc với nguồn khói bằng cách đóng kín các cửa sổ và sử dụng máy điều hòa không khí đã đặt chế độ tái tuần hoàn. Việc này có thể làm giảm việc tiếp xúc với các hạt phân tử, nhưng không áp dụng đối với các khí gas có trong khói từ đám cháy rừng.

Hỏi: *Máy lọc không khí có giúp loại bỏ các hạt phân tử khói bên trong tòa nhà không?*

Đáp: Các loại máy lọc không khí di động có trang bị bộ lọc HEPA và/hoặc bộ kết tủa tĩnh điện (ESP) có thể làm giảm mức độ hạt phân tử bên trong nhà, nhưng hầu hết không có hiệu quả trong việc loại bỏ khí gas và mùi hôi. Các máy làm sạch không khí sử dụng khí ozone sẽ không loại bỏ các hạt phân tử trừ khi những máy này sử dụng các bộ lọc chuẩn HEPA và/hoặc trang bị công nghệ ESP. Cũng thế, các bộ máy làm ẩm hoặc máy hút ẩm không phải là máy làm sạch không khí và sẽ không hoạt động nhiều để làm giảm lượng phân tử hạt trong không khí trong suốt thời gian có khói.

Hỏi: *Tôi đang điều hành một tòa nhà không phải gia cư có trang bị hệ thống dẫn khí trời vào nhà. Tôi có nên đóng các đường ống dẫn khí từ ngoài vào trong khi có khói từ đám cháy rừng hay không?*

Đáp: Mỗi cơ sở không phải gia cư đều có lắp đặt một hệ thống thông gió đơn nhất, và bất kỳ thay đổi nào, ngay cả những thay đổi tạm thời đều có thể làm ảnh hưởng đến những người đang cư ngụ trong tòa nhà và chất lượng không khí bên trong. Nếu tòa nhà của quý vị được thiết kế chỉ dùng làm nơi làm việc văn phòng hoàn toàn, việc giảm hoặc loại bỏ không khí từ bên ngoài vào trong tòa nhà suốt thời gian xảy ra sự việc có khói từ đám cháy rừng là một việc làm khôn ngoan. Nếu trong tòa nhà có các phòng thí nghiệm hoặc các hệ thống thông gió đặc biệt, việc làm giảm luồng không khí là việc làm không mấy thông minh trong trường hợp cần phải thông gió để phòng ngừa tích tụ các chất hóa học trong tòa nhà này. Chúng tôi khuyến nghị quý vị nên tư vấn với một chuyên gia về hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí hoặc một ai đó có hiểu biết về những nhu cầu thông gió đặc biệt của quý vị để được hướng dẫn cho vấn đề này.

Muốn biết thêm tin tức

Hỏi: *Tôi có thể tìm thấy thông tin về các đám cháy rừng đang diễn ra tại Tiểu bang Oregon ở đâu?*

Đáp: Trang blog Chia sẻ về Khói tại Tiểu bang Oregon (Oregon Smoke Blog) có nhiều thông tin hơn về các đám cháy rừng trong phạm vi tiểu bang: www.oregonsmoke.blogspot.com.

Hỏi: *Tôi có thể tìm thấy thông tin về chất lượng không khí trong cộng đồng của tôi ở đâu?*

Đáp: Hãy kiểm tra chỉ số chất lượng không khí tại địa phương (AQI) trên trang mạng Cơ quan DEQ của Tiểu bang Oregon: www.deq.state.or.us/aqi/index.aspx.

Hỏi: Trong cộng đồng của chúng tôi có một sự kiện tổ chức ngoài trời được xếp lịch vào tối nay. Chúng tôi có nên hủy bỏ sự kiện này không?

Đáp: Điều này tùy thuộc vào mức độ tiếp xúc với nguồn khói. Hãy kiểm tra với cơ quan quản lý sức khỏe tại địa phương của quý vị.

Hỏi: Khói từ đám cháy rừng ảnh hưởng đến thú cưng và vật nuôi ra sao?

Đáp: Những tác động của khói đến người và gia súc đều giống nhau. Mật độ khói cao có thể gây kích ứng mắt và đường hô hấp của động vật. Những chiến lược dùng để giảm bớt sự tiếp xúc với khói cho động vật cũng tương tự như đối với con người: giảm thời gian ở những vùng có khói, cung cấp nhiều nước cho động vật, hạn chế các hoạt động làm tăng hô hấp và giảm bớt bụi bẩn hoặc các chất ô nhiễm khác trong không khí. Nếu thú cưng hoặc vật nuôi của quý vị đang bị ho hoặc khó thở, hãy liên hệ với bác sĩ thú y của quý vị.

Hỏi: Các đám cháy rừng ảnh hưởng đến chất lượng của nguồn nước uống ra sao?

Đáp: Các đám cháy rừng hủy diệt các cây trồng dùng để ổn định mặt đất. Bằng việc đốt lớp phủ mặt đất, lửa cũng thải ra các chất như nitrat và phốt-phát ảnh hưởng đến chất lượng nước. Sự xói mòn và phóng thích các hóa chất này vào bề mặt nước có thể làm giảm chất lượng nước uống. Nitrat và phốt-phát cũng có thể thúc đẩy sự phát triển của tảo gây hại. Các chất chống bắt lửa sử dụng bởi các nhân viên cứu hỏa có thể hòa vào nguồn nước uống. Các đơn vị cung cấp nước có thể theo dõi nguồn nước uống ở thượng nguồn của lượng nước để xác định xem các hóa chất không lành mạnh có trong nguồn nước thô hay không. Các hệ thống nước uống công cộng có thể thực hiện các bước để bảo vệ chất lượng nguồn nước uống bằng cách áp dụng các kỹ thuật kiểm soát hậu xói mòn sau khi xảy ra đám cháy rừng ở lưu vực sông.



SỞ Y TẾ CÔNG (PUBLIC HEALTH DIVISION)

Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó

Điện thoại: 971-673-1315

Fax: 971-673-1309

Trang mạng của Cơ quan OHA: <http://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWildfire.aspx>

Facebook của OHA: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

Twitter của OHA: www.twitter.com/OHAOregon

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc một hình thức khác. Liên hệ với Cơ quan An ninh Y tế, Chuẩn bị và Ứng phó (Health Security, Preparedness and Response) theo số 971-673-1315 hoặc email health.security@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.