

Χρήσιμες οδηγίες για την υγεία και την ασφάλεια

Οι διαμένοντες και οι μη έχοντες τη δυνατότητα απομάκρυνσης συστήνεται να παραμένουν εντός της οικίας τους με κλειστά παράθυρα ώστε να εμποδιστεί η εισχώρηση σωματιδίων και καπνού στον χώρο, εφόσον, βέβαια, δεν τίθεται ζήτημα άμεσης απομάκρυνσής τους.

Σημειώνεται πως ο καπνός και τα μικροσωματίδια μπορεί να παραμείνουν στην ατμόσφαιρα για αρκετές ημέρες μετά την εκδήλωση πυρκαγιάς.

Θα πρέπει να παρακολουθείτε τις δημόσιες ανακοινώσεις και αναρτήσεις για την ποιότητα του αέρα, ειδικά μάλιστα εάν ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες (Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια / Χ.Α.Π., Βρογχικό Άσθμα κ.λπ.).

Αν παραμένετε στο σπίτι, φροντίστε να αποφύγετε το μαγείρεμα, το οποίο μπορεί να επιδεινώσει την ποιότητα του αέρα στην οικία, με δυνητικές λύσεις να είναι το έτοιμο φαγητό ή τα τρόφιμα από το s/m.

Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία στην αναπνοή ή άλλα συμπτώματα που επιμένουν χωρίς βελτίωση, αποφασίστε έγκαιρα και με τον ενδεδειγμένο τρόπο να απομακρυνθείτε από το σπίτι χωρίς να διακινδυνεύσετε.

Ακολουθήστε τις οδηγίες σχετικά με τη δραστηριότητα σε εξωτερικούς χώρους ή την άθληση, ιδιαίτερα αν ανήκετε στις ευαίσθητες ομάδες, όσο μακριά και εάν βρίσκεστε από τις εστίες της φωτιάς.

Αν πάσχετε από Χ.Α.Π., Βρογχικό Άσθμα κ.λπ., τηρείστε αυστηρά τις συμβουλές του ιατρού σας σχετικά με τη διαχείρισή τους.

Η αποφυγή των άσκοπων μετακινήσεων είναι πολύ σημαντικό μέτρο πρόληψης.

Σε περίπτωση που η μετακίνηση είναι επιβεβλημένη, τότε, αυτή, πρέπει να γίνεται με το αυτοκίνητο και κλειστά παράθυρα, ενώ ο κλιματισμός πρέπει να βρίσκεται στην επιλογή της εσωτερικής ανακύκλωσης αέρα και για περιορισμένο χρονικό διάστημα.

Η χρήση μάσκας κρίνεται απαραίτητη για την προστασία από το τοξικό μείγμα σωματιδίων και αερίων, που είναι επιβλαβές.

Παράλληλα, χρειάζεται να υπάρχει συνεχής ενυδάτωση του οργανισμού με νερό ή άλλα ροφήματα.

Εάν κάποιος χρειαστεί να βρεθεί σε μέτωπο πυρκαγιάς για να προσφέρει βοήθεια θα πρέπει να φροντίζει να έχει πρόσβαση σε νερό, να υγραίνει τα μάτια, τη μύτη και το στόμα του τακτικά.

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

Τυχόν αναπνευστικά προβλήματα σχετιζόμενα με την πυρκαγιά και τον καπνό μπορεί να εμφανιστούν με τη μορφή βήχα, κόπωσης, δύσπνοιας, τσούξιμο στα μάτια, κάψιμο στο λαιμό, ρινική καταρροή, πόνους στο στήθος, ταχυκαρδίες, κρίσεις άσθματος κ.λπ. σε όλους μας, γι' αυτό και πρέπει να είμαστε προσεκτικοί, να συμβουλευόμαστε και να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες των Αρχών και των ιατρών με σκοπό την προστασία της υγείας, αλλά και της ασφάλειας τόσο ημών όσο και των συμπολιτών μας.